

Lotta Haapala & Pinja Paavola

## **Some haltuun**

Murrosikäisen sosiaalisen median käytön ohjaus terveydenhoitajan työssä

Opinnäytetyö

Syksy 2016

SeAMK Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Terveydenhoitaja (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Terveystenhoitaja (AMK)

Tekijät: Lotta Haapala & Pinja Paavola

Työn nimi: Some haltuun. Murrosikäisen sosiaalisen median käytön ohjaus terveydenhoitajan työssä

Ohjaajat: Katriina Kuhalampi, THM & Marja Toukola, THM

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 46

Liitteiden lukumäärä: 1

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä terveydenhoitajien tietämystä sosiaalisesta mediasta, jotta he osaavat ohjata murrosikäisiä sosiaalisen median turvallisessa käytössä ja, että murrosikäinen voi käyttää sosiaalista mediaa turvallisesti. Tarkoituksena oli selvittää, miten murrosikäinen käyttää sosiaalisen median sovelluksia ja miten terveydenhoitaja voisi ohjata sosiaalisen median turvalliseen käyttöön. Tutkimuskysymyksinä oli selvittää; mitä murrosikäinen tietää sosiaalisen median turvallisesta käytöstä, miten murrosikäinen käyttää sosiaalisen median sovelluksia sekä millaisia odotuksia murrosikäisellä on terveydenhoitajan antamaan ohjaukseen sosiaalisen median turvallisesta käytöstä.

Opinnäytetyö liittyi Seinäjoen ammattikorkeakoulun PK-Inno hankkeeseen. Tutkimusmenetelmänä oli kvantitatiivinen tutkimus. Kysely tehtiin Seinäjoen alueen kouluissa 12-14- vuotiaille. Tutkimukseen osallistui 111 henkilöä ja vastausprosentti oli 91,7%. Vastaukset analysoitiin Excel- taulukkolaskentaohjelman avulla.

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että sosiaalinen media on keskeinen osa murrosikäisen elämää, sitä käyttää 99% vastanneista. Murrosikäiset tarvitsevat lisää ohjausta ruutuaikaan liittyen, koska ruutuaika ylittyy noin 60% vastaajista. Sosiaalinen media edistää murrosikäisen sosiaalista elämää, erityisesti kaverisuhteita. Lisäksi opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että noin 95% kyselyyn vastanneista tiesi sosiaalisen median ikärajat ja suurin osa noudatti niitä vähintään osittain. Lähes neljäsosa vastanneista oli kokenut kiusaamista sosiaalisessa mediassa, mutta kuitenkin lähes 92% vastasi, ettei ole itse kiusannut sosiaalisessa mediassa. 45% kyselyyn vastanneista murrosikäisistä oli saanut itsevarmuutta sosiaalisen median kautta. 70% vastanneista käytti sosiaalista mediaa pelkän ajan kuluttamiseen. Suurin osa vastanneista oli saanut ohjausta sosiaalisen median turvalliseen käyttöön, terveydenhoitajalta vain 7,2% vastanneista. Yli 80% ei kokenut tarvetta ohjaukselle sosiaalisen median käyttöön, mutta silti lähes 62% vastanneista kokisi hyväksi, jos heille pidettäisiin oppitunti sosiaalisen median turvallisesta käytöstä.

Avainsanat: sosiaalinen media, murrosikäinen, terveydenhoitaja

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Public Health Nursing

Authors: Lotta Haapala & Pinja Paavola

Title of thesis: Guidance of Social Media Use for Adolescents in Public Health Nurses' Work

Supervisors: Katriina Kuhalampi, MNSc & Marja Toukola, MNSc

Year: 2016

Number of pages: 46

Number of appendices: 1

---

The aim of this thesis was to increase the knowledge of public health nurses about social media, so that they know how to guide adolescents' safe use of social media, and that adolescents can use social media safely. The purpose was to find out how adolescents use social media applications and how public health nurses could guide the safe use of social media. The research questions were to find out what adolescents know about the safe use of social media, how young people use social media applications, as well as what kind of expectations young people have regarding the public health nurse's guidance on the safe use of social media.

This thesis was part of the project PK-Inno of Seinäjoki University of Applied Science. The research method was the quantitative research. The survey was conducted in schools in Seinäjoki area for 12-14- year-olds. The study involved 111 people, and the response rate was 91.7%. The answers were analyzed in Excel spreadsheet program.

The results of the thesis indicated that social media is an essential part of young people's life, it is used by 99% of respondents. Adolescents need more guidance related to screen time, because the screen time was exceeded by approximately 60% of the respondents. Social media promotes social life in adolescence, especially friendships. In addition, according to the results of the thesis about 95% of the respondents knew the social media age limit and followed it, at least partially. The majority of the respondents had received guidance for the safe use of social media. More than 80% did not feel the need for counseling of social media use, but still nearly 62% of the respondents consider they would benefit if they had a lesson about the safe use of social media. Almost a quarter of the respondents had experienced bullying on social media, but almost 92% said that they have not bullied others in social media. 45% of adolescents had received self-confidence through social media. 70% of respondents used social media to pass time.

Keywords: social media, adolescent, public health nurse

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
KUVIOLUETTELO.....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 MURROSikäISEN SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖ.....	8
2.1 Murrosikäinen .....	8
2.2 Sosiaalinen media.....	11
2.3 Sosiaalisen median käyttö ja merkitys .....	12
2.4 Sosiaalisen median vaaroja .....	14
2.5 Sosiaalisen median turvallinen käyttö .....	17
3 TERVEYDENHOITAJA KOULUTERVEYDENHUOLLOSSA.....	20
3.1 Kouluterveydenhuolto .....	20
3.2 Kouluterveydenhoitajan työtehtävät .....	21
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	24
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	25
5.1 Aineistonkeruu .....	25
5.2 Aineiston analysointi .....	27
6 TULOKSET .....	28
6.1 Murrosikäisen tietämys sosiaalisen median turvallisesta käytöstä.....	28
6.2 Murrosikäisen sosiaalisen median käyttö.....	29
6.3 Murrosikäisen odotukset terveydenhoitajan antamaan ohjaukseen sosiaalisen median turvallisesta käytöstä .....	31
7 POHDINTA .....	35
7.1 Johtopäätökset.....	35
7.2 Eettisyys ja luotettavuus .....	36
7.3 Jatkotutkimusaiheet .....	38
7.4 Opinnäytetyö prosessina .....	38
LÄHTEET .....	40

LIITTEET.....	46
---------------	----

## KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Ikärajojen noudattaminen.....	28
Kuvio 2. Toimintatavat törmätessä epämiellyttävään tilanteeseen tai henkilöön...	29
Kuvio 3. Sosiaalisen median kautta saatua. ....	30
Kuvio 4. Sosiaalisen median sovellusten käyttötarkoitukset. ....	31
Kuvio 5. Sosiaalisen median käytön häiritsevyys murrosikäisen elämässä. ....	32
Kuvio 6. Sosiaalisen median käytön ohjauksen antaja murrosikäiselle.....	32
Kuvio 7. Murrosikäisten mielipide oppitunnista liittyen sosiaalisen median käyttöön. .....	33

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena on murrosikäisten sosiaalisen median käytön ohjaus. Aihe on tärkeä ja ajankohtainen, sillä nykyään media on suuressa osassa päivittäistä elämää. Niin sanottu ”nettisukupolvi” ei osaa enää tarkoin määritellä, mikä on mediaa ja mikä ei, sillä he ovat syntyneet ”älypuhelin kädessä” (Merilampi 2014, 23). Murrosikäisten kasvu ja maailmankuvan rakentumiselle on keskeistä ympärillä vallitseva mediaympäristö ja mediakulttuuri. Lisäksi media rikastuttaa murrosikäisten elämää monipuolisuudellaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2013, 18.)

Terveystieteiden näkökulmasta aihe on tärkeä, sillä terveen itsetunnon ja minäkuvan tukemisessa on tiedettävä murrosikäistä ympäröivästä elämästä, johon yleensä kytkeytyy voimakkaasti sosiaalinen media (Hiidenvesi 2009, 3). Tulevina terveydenhoitajina koemme aiheen tärkeäksi, koska sosiaalinen media on yhä isommassa roolissa murrosikäisen elämässä, ja siksi siihen tulee kiinnittää erityistä huomiota.

Opinnäytetyö liittyy Seinäjoen ammattikorkeakoulun PK-Inno hankkeeseen, jolla pyritään kehittämään Seinäjoen ja ympäröivän alueen työelämää.

Tämän opinnäytetyön avulla pyritään lisäämään terveydenhoitajien tietämystä sosiaalisesta mediasta, jotta he osaavat ohjata murrosikäisiä sosiaalisen median turvallisessa käytössä. Lisäksi tavoitteena on, että murrosikäinen voi käyttää sosiaalista mediaa turvallisesti. Tulevina terveydenhoitajina tavoitteena on oppia ja sisäistää tutkimuksessa esille tuleva tieto sekä soveltaa sitä tulevaisuudessa terveydenhoitotyössä. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten murrosikäinen käyttää sosiaalisen median sovelluksia ja miten terveydenhoitaja voisi ohjata sosiaalisen median turvalliseen käyttöön.

## 2 MURROSIKÄISEN SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖ

### 2.1 Murrosikäinen

Murrosiällä tarkoitetaan ikävuosien 12-22 välillä tapahtuvia muutoksia kuten sukupuoliominaisuuksien kehittymistä ja voimakasta pituuskasvua. Murrosiässä lapsesta kehittyy aikuinen. Murrosikä kestää 2-5 vuotta, kuitenkin 3,5 vuotta keskimäärin. Murrosikää pidetään usein kehityksen stressitekijänä tai riskinä, sillä se saa murrosikäisen elämässä aikaan paljon dramaattisia muutoksia. Fysiologiset muutokset sekä seksuaalisuus ovat suuressa roolissa murrosiässä. Näiden lisäksi myös käyttäytyminen, kognitiiviset osa-alueet sekä emootiot kehittyvät. Murrosiässä aletaan tuntea voimakkaitakin aggression tuntemuksia ja opetellaan hillitsemään ja hallitsemaan niitä sekä itseään muuttuvissa tilanteissa. (Järvinen 2013, 2.)

Murrosikäinen tarvitsee moraalista tukea ja ohjausta kehittyessään ja kasvaessaan. Murrosikäisen ottaessa kehitysharppauksia, ohjaus ja tuki ovat erityisen tärkeitä, koska murrosikäisen maailma muuttuu, minkä vuoksi myös oma identiteetti kehittyy ja sosiaaliset taidot karttuvat. Haastetta murrosikäisen elämään tuo sosiaalisen verkoston muuttuminen, sillä vanhemmista aletaan irrottautua ja kaveripiiri usein laajenee. Murrosikä antaa persoonallisuuden kehittymiselle toisen mahdollisuuden; aikaisempien kehitysvaiheiden kokemukset muuttavat persoonaa lopullisella ja ratkaisevalla tavalla. (Järvinen 2013, 2.)

Murrosikä alkaa sukupuoliominaisuuksien ilmestyessä. Pojilla näitä muutoksia ovat muun muassa äänenmurros ja parran sekä siittimen kasvu, tytöillä rintarauhashen kehittymisen ja kuukautisten alkaminen. Sekä tytöillä että pojilla kainaloihin ja sukuelinten alueelle alkaa kasvaa karvoitusta. Talin ja hien erityis lisääntyy sekä pojilla että tytöillä, mutta yleisempää tämä on pojilla. Se aiheuttaa useilla aknea ja hien muuttumista voimakkaamman hajuiseksi.

Murrosiän alkuvaiheessa pituuskasvussa tapahtuu pyrähdys. Se johtuu kasvuhormonin tuoton kiihtymisestä sekä sukupuolihormonien erityksen alkamisesta. Murrosiässä myös paino nousee, mikä johtuu rasvakudoksen



lisääntymisestä sekä lihasmassan kasvusta. Lisäksi murrosiässä saavutetaan sukupuolikypsyys, mikä tarkoittaa sitä, että murrosikäinen pystyy hankkimaan sukupuolikokemuksia ja sitä kautta lapsia. (Leppänen 2005, 9-11).

Murrosikäinen siirtyy ajattelussaan uuteen vaiheeseen, jossa ajattelutapa vapautuu eikä ole enää sidoksissa erilaisiin tilanteisiin tai esineisiin. Ajattelu ei enää rajoitu näkyvään todellisuuteen. Murrosikäisen on myös mahdollista oppia ja ymmärtää abstrakteja käsitteitä, kuten matemaattisia muuttujia. Tällä tavoin loogista ajattelua hyödyntämällä murrosikäisen on mahdollista ratkaista tapahtumina, joilla ei ole vastinetta todellisessa maailmassa. (Leppänen 2005, 12.)

Ajattelun kehittyminen tuo sekä hyviä että huonoja puolia. Hyviä puolia ovat ne, että murrosikäinen pystyy itse miettimään, mitä mahdollisuuksia hänellä on ja muodostamaan oman, vakaan identiteetin. Murrosikäinen osaa myös tehdä jo omia päätöksiä ja valintoja omaan elämäänsä liittyen. Huono puoli on taas se, että murrosikäinen alkaa kyseenalaistaa asioita. Murrosikäinen osaa kuvitella hypoteettisia vaihtoehtoja vallitseville asioille ja ryhtyy kapinoimaan auktoriteetteja vastaan. Murrosikäinen voi löytää maailmasta jatkuvasti epäkohtia, mikä voi aiheuttaa turhautumista. Turhautuminen voidaan purkaa niihin, joiden murrosikäinen ajattelee olevan syyllisiä, kuten vanhemmat tai opettajat. (Leppänen 2005, 12.)

Murrosikäisen ajattelulle mallia antavat ikätoverit ja kodin ulkopuoliset asiat. Niiden kautta opitaan arvoja, elämäntapoja ja erilaisia uskomuksia. Murrosikäinen haluaa löytää itselleen kohteen, jonka arvomaailmaan voi sitoutua. Hän ei halua valmiista mallia vanhempiensa elämästä, uskomuksista ja arvoista. Murrosikäiselle on tärkeää löytää oma polku ja maailmankatsomus. Murrosiässä ajattelun kehittymisen myötä asiat saattavat herättää ahdistusta. Tieto lisää tuskaa ja murrosikäisen on käsiteltävä hankalia asioita todenmukaisemmalta pohjalta kuin ennen. Murrosikäisen pohdinnan aiheina saattavat olla elämän merkitys ja kuolema. Hän saattaa potea ”maailman tuskaa” sekä surua ja lievää ahdistusta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, [viitattu 12.12.2016].)

Ajattelun kehittyminen vaikuttaa murrosikäisen moraaliseen ajatteluun. Murrosikäiset kykenevät yleensä astumaan toisen ihmisen saappaisiin ja

moraalinen ajattelu pohjautuu yleensä hyvien ihmissuhteiden vaalimiseen. Tällä ajattelutavalla teko on silloin paha, kun se loukkaa läheisiä kuten perhettä tai kavereita. Murrosikäinen ajattelee yleensä niin, että oikein on toimia niin kuin muut odottavat. Murrosikäisellä on halu olla hyvä ja huolehtivainen ihminen, hyvillä tarkoituksilla. Moraaliset tavat pohjautuvat ihmissuhteisiin. Lojaalisuus, luottamus ja empatia ovat tärkeitä. Murrosikäisen moraalista ajattelua ohjaa ajattelutapa, jossa toiselle tehdään niin kuin itselle haluttaisiin tehtävän. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, [viitattu 12.12.2016].)

Murrosiässä tulevaisuuden sekä maailman pohdintaa käydään hiljaa omassa mielessä. Häpeän tunne voi estää ilmaisemasta omia ajatuksiaan. Murrosikäisellä on selkeä käsitys sosiaalisista normeista ja muiden odotuksista. Myös tilannetaju voi estää murrosikäisen toimintaa. Hän saattaa jättää asioita tekemättä, kuten jättää viittaamatta tunnilla opettajan kysymykseen, sillä pelkää joutuvansa muiden naurun kohteeksi. (Vilkko-Riihelä 1999, 239–241.)

Murrosiässä sukupuolten eroavaisuudet itsetunnossa korostuvat. Poikien ja tyttöjen itsetunnossa ei ole määrällistä eroa, vaan laadullista. Poikien itsetuntoa määrittää suoriutuminen, tyttöjen kohdalla taas itsetunnon kehitykselle sosiaalisilla suhteilla on enemmän merkitystä. Tytöt viettävät enemmän aikaa keskustellen saman ikäisten tyttöjen kanssa kuin pojat poikien. Saman sukupuolen hyväksyntä on tytöille tärkeää. Pojat taas pitävät enemmän yhteisestä toiminnasta, kuin keskustelusta. Pojilla on ryhmissään oma henkilökohtainen tila ja he säilyttävät riippumattomuuden. (Leppänen 2005, 17.)

Murrosikäistä rasittavat merkittävästi ulkoiset sekä sosiaaliset paineet, tällöin perheen merkitys saattaa jopa kasvaa hetkellisesti. Vanhemmat tarjoavat murrosikäiselle hyväksyntää, hellyyttä ja turvaa, mutta asettavat myös rajoja elämään. Murrosikäisen mielenkiinnon kohteet vaihtuvat nopeasti. Tavallisia murrosikäisen mielenkiinnon kohteita ovat urheilu sekä kiihkeä ihanteiden seuraaminen, kuten artistin tai bändin fanittaminen. (Vilkko-Riihelä 1999, 241.)

Murrosikäinen elää ristiriitaisissa ajatuksissa oman itsensä kanssa. Murrosikäisen omat itsenäistymistarpeet ovat entistä voimakkaammat ja halu päästä irti vanhemmista vahvistuu. Toisaalta murrosikäinen ei kuitenkaan vielä ole täysin

valmis irtaantumaan vanhemmistaan. Murrosikäisen ja vanhempien suhde muuttuu tässä vaiheessa aaltomaisesti. Murrosikäinen eriytyy vanhemmistaan yksilöllisyyttään korostaen, laajentaen kaveripiiriään sekä pitämällä ajatukset tiukemmin ominaan. Murrosikäinen kaipaa vertaistukea muilta ikätovereiltaan, jota saamalla hän pystyy muuttuvassa kehossaan nauttimaan sekä fyysisestä että psyykkisestä kasvusta. (Aalberg & Siimes 2007, 68-69.)

## **2.2 Sosiaalinen media**

Sosiaalinen media on viestinnän muoto, joka hyödyntää tietoverkkoa, jossa käsitellään vuorovaikutteisesti ja käyttäjälähtöisesti sisältöä ja luodaan ihmisten välisiä suhteita. Sosiaalisessa mediassa käyttäjät verkostoituvat ja luovat yhteisöjä. (Sanastokeskus TSK ry 2010, 20,25.) Yhteisössä jokainen jäsen tuntee kuuluvansa joukkoon ja saavansa yhteisöstä itselleen merkityksellistä tietoa sekä kontakteja (Heinonen 2009, 7).

Suurin eroavaisuus sosiaalisen ja perinteisen median välillä on se, että sosiaalisessa mediassa käyttäjät eivät ole vain vastaanottajia, vaan luovat ja jakavat myös itse sisältöjä sekä kommentoivat muiden julkaisuja. Sosiaalinen media on määritelty verkkoviestintäympäristöksi, jossa julkinen ja yksityinen materiaali kohtaavat. Sosiaalisessa mediassa jaetaan sanallisia ja kuvallisia viestejä, ja pyritään vaikuttamaan yhteisöön ja yhteiskuntaan. (Mildebrath & Nässi 2015.)

Sosiaalisen median sovelluksista puhuttaessa ominaista on käyttäjien aktiivinen osallistuminen sekä tuotettujen sisältöjen avoimuus. Onnistuneimmat sosiaalisen median sovellukset ovat helppokäyttöisiä, ymmärrettäviä sekä luotettavia. Ne ovat tarkoitettu viihdyttäväksi ja hauskoiksi kanaviksi sisältöjen, tietojen sekä kokemusten jakamiseksi muiden käyttäjien kesken. (Heinonen 2009, 6.)

Weissenfeltin ja Huovisen (2015) tekemän tutkimuksen mukaan suosituimpia sosiaalisen median sovelluksia murrosikäisten keskuudessa ovat Facebook, Whatsapp, Youtube ja Instagram. Tutkimuksessa on kysely, miksi juuri nämä sovellukset ovat suosituimpia. Sovellusten helppo käytettävyys, sovelluksen

saatavuus älypuhelimeen sekä kaverit olivat tärkeimpiä syitä. (Weissenfelt & Huovinen 2015.)

Facebook on yksi maailman suosituimmista sosiaalisen median väylistä, jossa esiinnyttään tavallisimmin omalla nimellä. Facebookissa voi julkaista tilapäivityksiä, videoita ja kuvia, olla yhteyksissä ystäviin, liittyä ryhmiin sekä pelata erilaisia pelejä. Lisäksi yritykset käyttävät Facebookia markkinoinnin ja tiedotuksen välineenä. Youtube taas on internetin suosituin videopalvelu, minne ihmiset voivat lisätä videoita sekä katsoa muiden lisäämiä videoita. Youtubea käytetään sekä viihtymiseen että oppimiseen. (Rauna 2013, 30.)

Instagram tunnetaan kuvien jakopalveluna, jonka avulla ihmiset voivat muokata ja julkaista kuvia sekä videoita ja seurata ja kommentoida toisten käyttäjien julkaisuja. Whatsapp taas yhdistelee sekä teksti- ja kuvaviestimäisyyttä että sosiaalista mediaa mobiilinetin välityksellä. Whatsapp korvaa osaltaan tavalliset tekstiviestit. (Rauna 2013, 30.)

### **2.3 Sosiaalisen median käyttö ja merkitys**

Sosiaalinen media on hallitsevin median muoto murrosikäisten elämässä. Positiivista siinä on se, että sosiaalisen median sovellukset eivät passivoi murrosikäisiä kuten televisio. Toisin kuin televisiota katsellessa murrosikäinen on aktiivinen käyttäjä sosiaalisessa mediassa ja voi valita itse, millaista sisältöä haluaa seurata (Härkönen & Wallin 2009, 14.) Vielä vuonna 2009 10-29-vuotiaiden käytetyin median muoto oli televisio. Digitaalisen kehityksen myötä internet on muuttanut tietokoneesta mobiililaitteisiin. Siinä samalla internet on koko ajan kasvattanut suosiotaan, ja television ääressä vietetyt tunnit ovat vähentyneet. (Rauna 2013, 4.)

Murrosikäisten maailmassa reaali maailman ja netin ympäristöt ovat yhdessä saumattomasti. Samat ystävät, sisällöt ja harrastukset kiinnostavat niin internetissä kuin ulkomaailmassakin. Murrosikäisiä sosiaalisen median käyttäjiä voidaan kuvata sosiaalisiksi, aktiivisiksi ja teknologisiksi. Murrosikäisille sosiaalinen media ei ole erillinen osa elämää tai media muiden joukossa, vaan

pikemminkin elämäntyyli, jonka parissa aikaa vietetään monipuolisen sosiaalisesti. (Rauna 2013, 4.)

Weissenfeltin ja Huovisen (2015) tutkimuksen murrosikäisistä vastaajista reilut puolet pyrkivät julkaisemaan sisältöä, joka herättää keskustelua ja huomiota. Vastaajille oli tärkeää saada ystäviltä kommentteja, tykkäyksiä, kehuja ja haukkuja julkaisuihinsa, koska heille on tärkeää tietää, millaisen vastaanoton uusi julkaisu saa seuraajilta. (Weissenfelt & Huovinen 2015.) Sosiaalisessa mediassa tärkeimpiä murrosikäisten motiiveja nettijulkaisujen tuotantoon ovat sisällön jakamisen mahdollisuudet. Murrosikäiset pitävät myös tärkeänä sitä, että sosiaalisen median välityksellä he voivat tuoda esiin omaa identiteettiään. (Rauna 2013, 8.)

Murrosikäiset ovat halukkaita kertomaan itsestään ja elämästään sosiaaliseen mediaan. Heille on tärkeää vapaa ja itsenäinen toiminta verkossa. Lisäksi eräs erittäin olennainen osa murrosikäisille on se, että he pysyvät sosiaalisen median avulla ajan tasalla siitä, mitä entuudestaan tutut ihmiset tekevät. Vaikka luovuus ja tuotanto verkossa ovat kasvaneet viime vuosina, murrosikäiset eivät tavallisesti hae sosiaalisesta mediasta julkisuutta tai tunnettavuutta julkaisuillaan, vaan he arvioivat mielellään jo internetissä olevaa sisältöä, lukemalla, katselemalla ja selaamalla niitä. Loppujen lopuksi vain pieni osa murrosikäisistä osallistuu sisällöntuotantoon. (Rauna 2013, 8.)

Sosiaalisen median kautta murrosikäinen voi laajentaa tai syventää jo olemassa olevia ystävyssuhteitaan ja sen avulla on helppo pitää yhteyttä myös kauempana asuviin ystäviin. Näin ollen sosiaalinen media edistää murrosikäisen sosiaalista elämää, minkä vuoksi murrosikäiset pitävät sosiaalisessa mediassa käytettyä aikaa arvokkaana. Lisäksi murrosikäiset sopivat menoistaan kavereiden kesken sosiaalisessa mediassa, ja näin heille tulee tarve pysyä ajan hermolla tai muuten he saattavat jäädä jostain tärkeästä paitsi. Tutkimuksessa mukana olleet kertoivat, että sosiaalinen media on tuonut heille iloa ja lisävarmuutta sekä vertaistukea. (Weissenfelt & Huovinen 2015.)

Murrosikäiselle ihastuminen ja jopa rakastuminen internetissä on tavallista. Suurin osa murrosikäisistä uskoo, että sosiaalisen median kautta on mahdollista ihastua

ja löytää mielitietty. (Rauna 2013, 11.) Raunan tutkimuksen (2013) mukaan vajaa neljännes on löytänyt seurustelukumppanin sosiaalisen median kautta, lisäksi ”ajantappamisen” kerrotaan olevan yksi merkittävä syy, miksi murrosikäiset ovat sosiaalisen median yhteisöissä mukana.

Murrosikäiset harrastavat sosiaalisessa mediassa yhä enemmän. Monille esimerkiksi videobloggaaminen eli vloggaus tai valokuvaaminen on tärkeä harrastus. Harrastamisen lisääntymistä on edesauttanut kuvaamiseen tarkoitettujen mobiililaitteiden yleistyminen ja halpeneminen sekä kuvien merkityksen korostuminen sosiaalisessa mediassa. (Rauna 2013, 9.)

Sosiaalisesta mediasta saadut mallit ohjaavat murrosikäistä arvioimaan minuuden ja maailman suhdetta. Identiteetin saavuttamiseen tarvitaan tunteiden itsenäistymistä ja sen avulla oma ajattelu kehittyy ja omat tunteet erottuvat muiden tunteista. Sosiaalisen median yhteisöpalvelut tarjoavat mahdollisuuden murrosikäisen tärkeisiin kehitystehtäviin, kuten minuuden löytämiseen, vanhemmista irtiottoon sekä seurusteluun. Yhteisöpalveluissa kontaktinotto tuntemattomiin ihmisiin on helpompaa, ja sitä kautta arempikin ihminen voi sosialisoitua laittamatta koko persoonaansa peliin. (Salokoski & Mustonen 2007, 23.)

Liang, Commins ja Duffy (2010) pohtivat artikkelissaan, voisiko sosiaalisen median kautta kannustaa murrosikäisiä yhteisöllisyyteen, kulttuurilliseen tietämykseen sekä oikeudenmukaisuuteen. Mildebrathin ja Nässin (2015, 15) tekemän tutkimuksen mukaan murrosikäiset taas tutustuvat yhä useammin internetissä omaan kulttuuriin ja ovat osana isompaa ryhmää sekä samalla kehittävät omaa identiteettiään. Identiteetti omaksutaan pääosin nuorena ja sillä tarkoitetaan yksilön sisäistä minäkuvaa. Identiteetin kehitys on kuitenkin jatkuva, koko elämän pituinen prosessi. (Salokoski & Mustonen 2007, 55.)

## **2.4 Sosiaalisen median vaaroja**

Murrosikäiset ovat ahkeria sosiaalisen median käyttäjiä ja osaavat hakea huomiota ja näkyvyyttä sen kautta. He eivät kuitenkaan välttämättä ymmärrä, mitä

laajasta näkyvyydestä voi seurata. Murrosikäiset julkaisevat sisältöä kohdennetulle yleisölle, eivätkä välitä siitä, mitä ihmiset tämän kohdennetun yleisön ulkopuolella tästä ajattelevat. (Mildebrath & Nässi 2015, 15.) Murrosikäinen voi hakea mediasta kiellettyjä ja paheksuttuja asioita, kuten väkivaltaa, seksiä ja kauhua. Ne ruokkivat murrosikäisen kehittyvää tunne-elämää ja niiden avulla murrosikäinen testailee kestokykynsä rajoja. Murrosikäinen saattaa pönkittää itsetuntoaan kehuskelemalla kavereilleen, että on uskaltanut vierailla sivustoilla, jotka ovat kiellettyjä alle 18-vuotiailta. (Salokoski & Mustonen 2007, 23.)

Sosiaalisessa mediassa esiintyy kiusaamista kuten oikeassa elämässäkin. Kiusaamisella voi olla monia eri muotoja. Niitä ovat haukkuminen, syrjiminen, uhkailu ja toisena henkilönä esiintyminen. Kiusaaminen voi esiintyä selkeästi tai rivien väliin piilotettuna. Sosiaalisessa mediassa kiusaaminen on helppoa, koska voi piiloutua nimimerkin tai anonyymiyden taakse, sekä valvonta on vähäistä. Kiusaaminen on aina rikos myös sosiaalisessa mediassa. Monikaan murrosikäinen ei tiedosta kiusaamisen vakavuutta, sillä haukkuminen voi johtaa jopa kunnianloukkaussyytteen, mistä voi seurata merkintä rikosrekisteriin. Kiusaamisen lisäksi sosiaalisessa mediassa on myös muita huonoja puolia, kuten salakuvien jakaminen tai toisen julkaiseman materiaalin luvaton käyttö. (Kulmala 2014, 6-7.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisun (2013, 19) mukaan suomalaisista murrosikäisistä 5% kertoi kokeneensa kiusaamista internetissä. Yleisin kiusaamismuoto sosiaalisessa mediassa on ilkeä kommentointi. Raunan (2013) tekemässä tutkimuksessa kerrotaan, että vain vajaa kolmannes olisi valmis kääntymään vanhempien puoleen kiusaamistapauksessa. Sille kerrotaan syyksi se, että murrosikäiset eivät luota siihen, että heidän vanhempansa ymmärtäisivät sosiaalisen median tilanteita tai murrosikäiset pelkäävät, että vanhemmat kieltävät sosiaalisen median käytön heiltä kokonaan. (Rauna 2013, 15.)

Weissenfeltin ja Huovisen (2015) tekemän tutkimuksen mukaan omalla nimellä esiintyessään murrosikäinen harkitsee sanomisiaan sosiaalisessa mediassa tarkemmin kuin esiintyessään nimimerkillä tai anonyyminä. Tutkimuksessa tuli ilmi, että suurin osa kyselyyn vastaajista oli tietoisia, että heidän internettiin julkaisemansa sisällöt jäävät sinne ikuisesti. Huolestuttavaa oli, että kaikki eivät

olleet tästä tietoisia, eivätkä he näin ollen ymmärrä mahdollisia seurauksia. (Weissenfelt & Huovinen 2015.) Suomessa toimii nettipoliiseja, joiden tehtäviin kuuluu sosiaalisessa mediassa tapahtuneiden rikosten selvittely, ja heiltä saa myös kysyä neuvoa sosiaaliseen mediaan liittyvissä kysymyksissä (Poliisi, [viitattu 22.2.2016].)

Yleisin riskikäyttäytymisen muoto sosiaalisessa mediassa on se, että murrosikäinen ajautuu viestittelemään tuntemattomille ja tästä voi seurata huijatuksi tuleminen. Jos murrosikäinen kohtaa sosiaalisessa mediassa epämiellyttävän tilanteen tai ei-toivottuja ehdotuksia, tutkimuksen mukaan useimmalla heistä on kuitenkin toimintatapa, jonka mukaan toimia. Tällaisia tapoja olivat nettituttavan poistaminen, blokkaaminen tai huomiotta jättäminen. (Rauna 2013, 14-15.)

Sosiaalisen median parissa vietetty ruutuaika vähentää murrosikäisen yöunia sekä liikunnan määrää. Kehittyvän murrosikäisen terveydelle ei ole hyväksi pitkäaikainen istuminen ja liikunnan vähäisyys, sillä nämä vaikuttavat luuston ja tukirangan kehitykseen haitallisesti sekä aiheuttavat lihasjäykkyyttä. Kehittyvää murrosikäistä ei ole luotu istumaan ruutujen ääressä, suositeltu ruutuaika onkin korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 24.)

Sosiaalinen media on murrosikäisten oma maailma, josta useimmilla vanhemmilla ei ole käsitystä. Vanhemmat on suljettu ulos, mikä ei ole välttämättä hyvä asia, sillä murrosikäistä voidaan kiusata netissä tai hän voi ilmaista pahaa oloaan siellä. Vanhemmat kritisoivat murrosikäisiä siitä, että nämä viettävät ison ajan vapaa-ajastaan internetissä. Vanhempien nuoruuteen ei ole kuulunut sosiaalinen media, joten heidän on vaikea samaistua murrosikäisten ajankäyttöön netissä. Useinkaan ei ole kyse laiteriippuvuudesta tai nettiaddiktiosta, vaan halusta olla osa nettiyhteisöä. Murrosikäisille on tärkeää, että heillä on ikätovereidensa kesken oma tila, jossa he pystyvät jakamaan kokemuksia. Aikuisten mielestä he jakavat liian avoimesti julkaisuja omasta elämästään, mutta murrosikäisten maailmassa tämä on normaalia. (Mildebrath & Nässi 2015, 15.)



## 2.5 Sosiaalisen median turvallinen käyttö

Internet on laaja kokonaisuus ja se korostuu etenkin murrosikäisten ollessa tekemisissä sosiaalisen median kanssa. Laajuudestaan huolimatta internet voi olla erittäin hyödyllinen väline, kun sitä osaa käyttää oikein. Murrosikäisten turvallisuutta lisäävät yhteiset käyttäytymis- ja pelisäännöt sosiaalisessa mediassa. Internetiä käyttäessä on hyvä tietää mediakriittisyydestä, lainsäädännöstä ja ikärajoista. (Rantala & Sinko 2009, 7).

Mediakriittisyydellä tarkoitetaan taitoa valikoida itselle tarpeellista sisältöä sekä kykyä ajatella asioita itsenäisesti ja eri näkökulmista. Siihen sisältyy myös oman median kriittinen tuottaminen. (Pihko 2016, 10.) Keskeisimmistä median käyttöä säätelevistä keinoista on ikärajat. Ikärajojen tarkoitus on suojella. Ikärajat varoittavat sisällöstä, joka on haitallista liian nuorelle. (Vesterinen 2015, 24-25.)

Sosiaalisen median sanaa ei tunneta Suomen laissa. Tämän vuoksi lainsäädäntöä sovelletaan sosiaalisessa mediassa tapahtuvaan viestintään tapahtumakohtaisesti. (Manninen 2016, 17.) Suomen perustuslaissa sanotaan, että Suomen kansalaisella on oikeus sananvapauteen. Lain mukaan sananvapauteen sisältyy oikeus ilmaista, julkistaa ja vastaanottaa tietoja, mielipiteitä ja viestejä kenenkään sitä ennakolta estämättä. (Suomen perustuslaki 731/1999 2 luku § 12.) Sananvapauslaki koskee sekä yksityistä että ammattimaista viestintää (Pesonen 2013, 112). Sananvapauslain alaisuuteen kuuluvat siis sosiaalisessa mediassa tapahtuva viestintä, sisällöntuottaminen ja sisältöjen vastaanottaminen (Pesonen 2013, 117).

Sosiaalisessa mediassa on voimassa Suomen rikoslaki. Sosiaalisessa mediassa voi syyllistyä useisiin rikoksiin, joista tavallisimpia ovat kunnianloukkaukset sekä sananvapauden rikokset. (Pesonen 2013, 131.) Alle 15-vuotias ei ole kuitenkaan rikosoikeudellisessa vastuussa, joten hänen tekemää rikostaan ei käsitellä oikeudessa eikä häntä voida tuomita rangaistukseen (Rikoslaki 515/2003 6 luku § 8).

Tekijänoikeuslaissa sanotaan, että kirjallisen tai taiteellisen teoksen luoneella on tekijänoikeus teokseen. Teos voi olla kirjallinen tai suullinen teos, sävellys,

elokuva, valokuva tai muu luova teos (Tekijänoikeuslaki 404/1961 luku 1 § 1). Tekijänoikeussuoja kestää pääsääntöisesti 70 vuotta tekijän kuolemasta. Se tarkoittaa sitä, että suoja-alaisen teoksen levittäminen, lataaminen tai näyttäminen on laitonta ilman teoksen omistajan lupaa. (Pesonen 2013, 130.)

YK:n Yleissopimus lasten oikeuksista vuodelta 1989 sisältää 54 artiklaa, joista useat käsittelevät lapsen oikeuksia mediaan liittyen. Tiivistetysti sopimus määrittelee lapsen median käytön oikeuksia seuraavasti: lapsella on oikeus hankkia tietoa, tuottaa itse tietoa ja ilmaista itseään, tutustua kulttuurielämäänsä sekä tulla suojelluksi. Lisäksi lapsella on oikeus saada median kautta tietoa, joka edistää hänen terveyttään ja hyvinvointiaan. Lapsen tulee saada tuoda esille omia ajatuksiaan ja minuuttaan. (Grönholm 2014, 11-12.)

Myös medialukutaito on avainasemassa turvallisessa sosiaalisen median käytössä. (Härkönen & Wallin 2009, 18.) Medialukutaidolla tarkoitetaan sitä, että osaa turvallisesti käyttää mediaa sekä analysoida kriittisesti tekstejä sekä mediakulttuuria (Rantala & Sinko 2009, 7). Se on nykyajan lukutaitoa ja se on väline hankkia tietoa, oppia sekä ilmaista itseään. Sihdon (2016) tutkimuksessa todettiin sen liittyvän ihmisen elämän jokaiseen osa-alueeseen. (Sihto 2016, 10.)

Tärkeä osa sosiaalisen median turvallista käyttöä on myös kotoa saatava mediakasvatus. Mediakasvatuksella tarkoitetaan sitä, että nuoret oppivat elämään median kanssa. Tarkoituksena on, että nuoret osaisivat ymmärtää, tulkita ja tarkastella mediaa kriittisesti. Mediakasvatusta voidaan pitää kuin tavallisena kasvatuksena: tukea eri tilanteissa ja perusteltuja rajoja. Tärkeää mediakasvatuksessa on pitää se käytännöllisenä osana arkea. Usein mediakasvatus on outo sana vanhemmille ja sen vuoksi helposti sanotaankin, että sitä ei osata antaa. (Pihko 2016, 9.) Vaikka kotoa saatava mediakasvatus on kehittynyt viime vuosina, vain noin puolet suomalaisvanhemmista suhtautuu lapsensa sosiaalisen median käyttöön aktiivisesti, esimerkiksi seuraamalla lapsen käyttämiä nettisivuja (Rauna 2013, 14).

Vain pieni osa vanhemmista luottaa teknisiin esto- ja suojaustekniikoihin (Rauna 2013, 14). Tällaisia tekniikoita voivat olla erilaiset sisältöä suodattavat työkalut. Ne

ovat ohjelmistoja, jotka pystyvät suodattamaan tiettyihin internetin sisältöihin pääsyä. Tällaiset ohjelmistot tarjoavat eri aihealueiden suodatusta, kuten väkivallan, aikuisviihteen ja laittoman materiaalin. (Sundström 2012, 10.) Kuitenkin lähes jokainen vanhempi rajoittaa jollain tapaa lastensa viihdemedian käyttöä. Erityisesti murrosikäisten kohdalla kuvaan astuu aikarajoitukset. (Rauna 2013, 14.)

### 3 TERVEYDENHOITAJA KOULUTERVEYDENHUOLLOSSA

#### 3.1 Kouluterveydenhuolto

Terveysdenhuoltolaissa (30.12.2010/1326, §16) on määritetty kouluterveydenhuollosta ja sen palveluista. Kouluterveydenhuollon palveluihin kuuluvat kouluympäristön ja kouluyhteisön hyvinvointi, oppilaiden kehityksen ja hyvinvoinnin seuraaminen, huoltajien kasvatustyön tukeminen, suun terveydenhuolto, tarpeen vaatiessa erikoistutkimusten järjestäminen sekä erityistuen antaminen tai pitkäaikaissairaalan lapsen tukeminen ja avun järjestäminen. Kunta järjestää kouluterveydenhuollon yhteistyössä huoltajien ja opetushenkilöstön kanssa.

Kouluterveydenhuollolla tarkoitetaan palveluita, jotka ovat murrosikäisille ja perheille helposti saatavilla ja se toteutuu osana oppilashuoltoa. Kouluterveydenhuolto edellyttää pätevää ja riittävää henkilökuntaa, joilla on tarvittavat tilat ja välineet käytössä. Kouluterveydenhuoltoon sisältyy murrosikäisten terveyden edistäminen sekä säännölliset terveystarkastukset. Terveystiedon opettaminen on myös tärkeä osa murrosikäisen terveystasvatusta. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 374-375.)

Kouluterveydenhuolto on erittäin tärkeässä asemassa murrosikäisten ja heidän perheidensä terveyden edistämisessä sen laajan kattavuuden sekä kontaktien säännöllisyyden vuoksi. Kouluterveydenhuollon kautta tavoitetaan lähes kaikki murrosikäiset ja heidän perheensä. Murrosikäisten perheiden terveyden edistämisen perustana on luoda pohja kasvavan nuoren terveelliselle aikuisuudelle. Tähän keinoja ovat perheeseen kohdistuvien terveysriskien tunnistaminen sekä vanhempien tukeminen kasvatustyössä ja murrosikäisen mielenterveyden kehittymisen tukeminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 64 – 65.

### 3.2 Kouluterveydenhoitajan työtehtävät

Terveysdenhoitaja toimii koulussa terveyden edistämisen asiantuntijana ja on vastuussa kouluterveydenhuollosta. Kouluterveydenhoitaja osallistuu opetussuunnitelman valmisteluun, oppilashuollon toimintaan, terveystiedon opettamiseen sekä koulun ulkoiseen että sisäiseen arviointiin. Kouluterveydenhoitaja pitää silmällä terveystapaamisten avulla murrosikäisten kasvua ja kehitystä, selvittelee murrosikäisten ongelmia yhdessä heidän kanssaan, on tukena murrosikäisille sekä heidän vanhemmilleen ja pitää huolta seulontatutkimuksista. Kouluterveydenhoitajan vastuulistalla on tiedottaminen kouluterveydenhuollosta, terveystarkastukset, oppilaskohtainen yhteistyö, koululaisten ohjaaminen tarvittaessa koululääkärille tai muiden asiantuntijoiden vastaanotolle, ensiapu sekä siihen liittyvä hoitotyö koulussa. (Stakes 2002, 31.)

Terveysdenhoitaja toimii kouluyhteisössä terveyden edistämisen asiantuntijana. Työtehtäviin kuuluu hoitotyön asiantuntijuus kouluterveydenhuollossa ja lääkärin työparina työskentely. Terveysdenhoitaja voi työskennellä kouluyhteisössä, yksittäisen oppilaan kanssa tai moniammatillisesti koulussa ja oppilaitoksessa tai laajemmin kunnassa ja palvelujärjestelmässä. (THL 2014.)

Kouluterveydenhuollon lähtökohtina ovat ennaltaehkäisevä työ ja varhainen puuttuminen ongelmakohtiin sekä kehitystä uhkaaviin asioihin. Murrosikäisen terveysmuotokuvan luomiseksi terveysdenhoitaja ja murrosikäinen keskustelevaltuottamuksellisesti, jolloin terveysdenhoitaja noudattaa intensiivisen haastattelun menetelmää. Terveysmuotokuva koostuu taustatieto-osasta, elämänhallintavalmiuksista, elämäntavoista ja yleisestä terveydentilasta. Tulokseksi saadaan murrosikäisen terveysmuotokuva sekä yhdessä laadittu itsehoidollinen suunnitelma. Menetelmän avulla voidaan tukea murrosikäisen kykyä huolehtia itsestään ja elämäntyylistään, joka vahvistaa murrosikäisen sosiaalisia taitoja ja mielenterveyttä. (Haarala ym 2008, 378.)

Kouluterveydenhoitajan yksilötasolla käytettäviä toimia ovat terveyskeskustelu ja ohjaus, kuunteleminen ja tukeminen sekä murrosikäisen terveyskonsulttina työskentely. Yksilöllisessä terveystarkastuksessa terveysdenhoitaja voi tukea murrosikäisen tervettä kasvua ja huomata terveyttä uhkaavat ja käyttäytymistä

vahingoittavat tekijät. Murrosikäisen terveyden lukutaitoa ja osallistumista oman terveyden edistämiseen vahvistetaan kouluterveydenhuollolla. (Haarala yms 2009, 378-379) Terveyden lukutaidolla tarkoitetaan kokoelmaa tiedoista ja taidoista, minä-pysyvyyttä, terveysasenteita sekä luetun ymmärtämistä. Ihminen, joka hallitsee terveyden lukutaidon osaa hankkia itselleen perustason terveystietoa sekä prosessoida ja ymmärtää sitä. Tämän pohjalta hän pystyy tekemään tarkoituksenmukaisia päätöksiä. (Kinnunen 2015, 2.)

Terveystarkastusten tärkeimmät sisältöalueet muovautuvat iän ja kehitysvaiheen mukaan. Kouluterveydenhoitajalla on hyvä olla laaja asiantuntijuus murrosikäisen kehityksestä, jotta hän voi ohjata murrosikäistä terveyteen liittyvissä peruskysymyksissä. Peruskysymyksiä ovat terveellinen ravitsemus, sosiaaliset suhteet, riittävä lepo sekä liikunta. Usein murrosikäisen epäterveet käyttäytymismallit liittyvät perheeseen ja ympäristötekijöihin. (Haarala yms 2008, 378-379.)

Murrosikäisen terveyden yksilöllinen arviointi järjestetään kouluterveydenhuollossa vuosittain terveystapaamisten avulla. Laaja terveystarkastus järjestetään 1., 5. ja 8. luokalla, jolloin siihen mahdollisesti osallistuu murrosikäisen koko perhe (Stakes 2002, 36 – 37.) Laajoihin terveystarkastuksiin kuuluu sekä terveydenhoitajan että lääkärin tarkastus. Niissä tarkastellaan murrosikäisen ja tämän perheen terveyttä laajana kokonaisuutena. Tarkastuksien tavoitteena ovat tuen tarpeen arviointi ja varhaisen puuttumisen helpottaminen. Lisäksi tarkastuksien avulla pyritään kaventamaan terveyseroja, vähentämään syrjäytymistä ja tukemaan perheen voimavaroja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 14 – 15.)

Laajojen terveystarkastusten sekä väli vuosina olevien terveystapaamisten yhteydessä terveydenhoitaja antaa murrosikäiselle ja tämän perheelle yksilöllistä terveysneuvontaa- ja kasvatusta. Terveysneuvonnan- ja kasvatuksen avulla terveydenhoitaja pyrkii lisäämään murrosikäisen ja tämän perheen voimavaroja sekä auttaa heitä ottamaan ne käyttöönsä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 14 – 15.)

Ohjauksessa murrosikäinen kohdataan yksilönä ja hänelle tarjotaan ohjausta hänen tarpeidensa mukaan. Murrosikäisen tulee olla aktiivinen ja arvioida omaa

oppimistaan. Ohjauksen tulee tapahtua vuorovaikutuksessa murrosikäisen kanssa. (Opetushallitus, 2014.) Ohjaus tulee aina suunnitella niin, että se sopii ohjattavan kehitykseen. Ohjauksen tulee olla selkeää niin, että ohjattava ymmärtää, mikä hänen roolinsa on ohjauksessa. (Mosier. 2009.) Ohjauksen myötä murrosikäinen osaa tehdä oikeita päätöksiä, sekä kokee, että hänestä huolehditaan (Klein. 2008). Murrosikäisen tulisi saada ohjauksesta kokemus, että hän pärjää saatujen ohjeiden avulla erilaisissa tilanteissa. Ohjaajan tulee käyttää ohjausmenetelmiä monipuolisesti, jotta ohjattava saa tilanteesta enemmän irti. (Karjalainen. & Kasurinen. 2006.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä terveydenhoitajien tietämystä sosiaalisesta mediasta, jotta he osaavat ohjata murrosikäisiä sosiaalisen median turvallisessa käytössä. Tulevina terveydenhoitajina tavoitteena on oppia ja sisäistää tutkimuksessa esille tuleva tieto sekä soveltaa sitä tulevaisuudessa terveydenhoitotyössä. Tavoitteena on myös, että murrosikäinen voi käyttää sosiaalista mediaa turvallisesti.

Tarkoituksena on selvittää, miten murrosikäinen käyttää sosiaalisen median sovelluksia ja miten terveydenhoitaja voisi ohjata sosiaalisen median turvalliseen käyttöön. Tutkimuskysymyksiä, joihin etsitään vastauksia opinnäytetyön avulla, ovat:

1. Mitä murrosikäinen tietää sosiaalisen median turvallisesta käytöstä?
2. Miten murrosikäinen käyttää sosiaalisen median sovelluksia?
3. Millaisia odotuksia murrosikäisellä on terveydenhoitajan antamaan ohjaukseen sosiaalisen median turvallisesta käytöstä?

Media on todella laaja aihe ja opinnäytetyö rajataan koskemaan lähinnä sosiaalisen median sovelluksia kuten Facebook, Instagram, Youtube ja Whatsapp. Weissenfeltin ja Huovisen (2015) tekemän tutkimuksen mukaan nämä ovat suosituimpia sosiaalisen median sovelluksia murrosikäisten keskuudessa. Näihin sovelluksiin ikäraja on 13 vuotta (Yle 2014). Tämän vuoksi rajataan tutkimuskohderyhmä edellä mainitun ikärajan ympärille eli 12-14 –vuotiaisiin.



## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyössä käytettiin määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, koska haluttiin saada kokonaisvaltainen kuva murrosikäisten sosiaalisen median käytöstä. Kvantitatiivinen tutkimus sopii opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi, sillä tavoitteena oli kerätä yleistettävää, laajalta joukolta saatavaa tietoa murrosikäisten sosiaalisen median käytöstä (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 20). Lisäksi tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa, jonka avulla voidaan lisätä kohdealueen ymmärtämistä ja kehittää toiminnan ohjausta. (Erätuuli, Leino & Yli-Luoma 1994, 17).

### 5.1 Aineistonkeruu

Kysely tehtiin Seinäjoen ja sen lähialueen koulujen kahdelle 6-luokalle sekä neljälle 7-luokalle, jolloin otos oli 111 henkilöä. Kohderyhmänä olivat 12-14 – vuotiaat. Suurimmassa osassa sosiaalisen median sovelluksia ikäraja on 13 vuotta, joten tämän vuoksi on valittu näin suppea ikähaarukka. Kohderyhmän rajauksen vuoksi esitietokysymykset, kuten ikä ja sukupuoli, eivät olleet oleellisia tutkimuksessa. Ikä oli rajattu kahden vuoden sisään luokka-astevalinnoilla, ja kyselyssä ei ollut tarkoitus vertailla tyttöjen ja poikien välisiä eroja, joten tämä ei ollut olennainen kysymys. Ainoastaan tämän ikäryhmän vastaukset olivat olennaisia tuloksia tarkasteltaessa. Kyseisessä iässä murrosikäiset alkavat käyttää sosiaalisen median sovelluksia ja siksi olisi tärkeää, että he osaisivat käyttää niitä turvallisesti.

Tutkimuksessa käytettiin otantaa, sillä perusjoukko on laaja. Perusjoukko olisi kaikki Suomen 12-14- vuotiaat. Koko perusjoukon tutkimisesta aiheutuisi liikaa kustannuksia sekä tiedot haluttiin saada melko nopeasti. Otanta tarkoittaa edustavaa pienoiskuvaa perusjoukosta ja sillä varmistetaan tulosten luotettavuus. Tämä tarkoittaa, että otannan jäsenissä tulee olla samoja piirteitä ja ominaisuuksia samassa suhteessa kuin perusjoukossa. (Heikkilä 2008, 33.)

Otanta voidaan tehdä erilaisin menetelmin ja käytettävä menetelmä oli ryväotanta. Ryväotanta tarkoittaa, että tutkittava perusjoukko koostuu

luonnollisesti, kuten koululuokat. Tästä perusjoukosta valitaan systemaattisesti mukaan otettavat luokat ja ne tutkitaan kokonaan. Ryväsotanta tekee usein kenttätöystä helpompaa, mutta saattaa tehdä otannasta vähemmän yleistettävän. (Heikkilä 2008, 39.) Kyselimme mukaan useita eri kouluja Seinäjoelta ja sen lähialueilta. Valitsimme mukaan tutkimukseemme koulut, jotka olivat kiinnostuneita osallistumaan. Kouluihin otimme yhteyttä puhelimitse ja sähköpostitse.

Kyselytutkimus valittiin, koska se on tehokas ja taloudellinen tapa saada tietoa, kun tutkittavia on runsaasti (Heikkilä 2008, 19). Kyselylomakkeen laatiminen edellytti tutustumista aiheesta koskevaan teorian tietoon, tutkimuskysymysten pohtimista sekä käsitystä siitä, miten saatu tieto analysoidaan. Tutkimuksen tavoite tuli olla selkeä ennen kuin kyselylomaketta aloitettiin laatimaan ja tutkijan oli tiedettävä ne tutkimuskysymykset, joihin hän etsi vastauksia. Kysymyksiä suunniteltaessa tuli olla myös tietoinen siitä, miten tarkkoja vastauksia haluttiin saada ja, että asioita voitiin kysyä monella eri tavalla. (Heikkilä 2008, 47.) Tutkimuskysymykseen murrosikäisen tietämyksestä sosiaalisen median turvallisesta käytöstä vastasi kyselylomakkeen kysymykset; 2-4, 7-11. Tutkimuskysymykseen murrosikäisten sosiaalisen median käytöstä vastasi kyselylomakkeen kysymykset; 1, 5-6, 12. Tutkimuskysymykseen murrosikäisten odotuksista terveydenhoitajan antamaan ohjaukseen sosiaalisen median turvallisesta käytöstä vastasi kyselylomakkeen kysymykset; 13-21. (Liite 1.)

Kyselylomakkeen laatimisessa tuli ottaa huomioon monia eri seikkoja. Hyvät sekä toimivat kysymykset ovat kaiken perusta. Kyselyn alkuun oli suotavaa sijoittaa helpommat kysymykset, jotta tutkittavan mielenkiinto heräisi. Kysymykset kysytään yksi kerrallaan ja vastausohjeiden tuli olla selkeät ja helposti ymmärrettävät. Kyselylomake ei saanut olla liian pitkä ja samaa aiheesta koskevat kysymykset oli hyvä ryhmitellä saman otsikon alapuolelle. Kyselylomakkeen laatimisessa tulee myös ottaa huomioon, että se olisi helppo käsitellä tilasto-ohjelmalla. (Heikkilä 2008, 49.)

Kun kyselylomake oli laadittu, se tuli esitestata ennen varsinaista tutkimusta. Esitestauksen avulla selvitettiin, olivatko kysymykset ja ohjeet selkeät, vastausvaihtoehdot toimivat, lomakkeen täytön raskausaste sekä vastaamiseen

kuluva aika. (Heikkilä 2008, 61.) Testasimme kyselyn neljällä 12-14- vuotiaalla, jotta kyselyn esitestaus oli mahdollisimman todenmukainen. Esitestattavat löytyivät helposti lähisuvusta. Esitestattavilta saimme muutamia pieniä korjausehdotuksia, jotka korjasimme kyselylomakkeeseen.

## **5.2 Aineiston analysointi**

Kun aineisto oli kerätty, siihen oli hyvä tutustua rauhassa. Kyselyn vastauksia tuli silmäillä ja poistaa mahdolliset pilavastaukset, sillä tämä helpotti varsinaisen analyysin tekemistä. (Vehkalahti 2014, 51.) Aineisto analysoitiin Excel- taulukkolaskentaohjelman avulla. Sitä ennen vastaukset oli laskettu yhteen paperille ja prosenttimäärät laskettiin Excelin avulla.

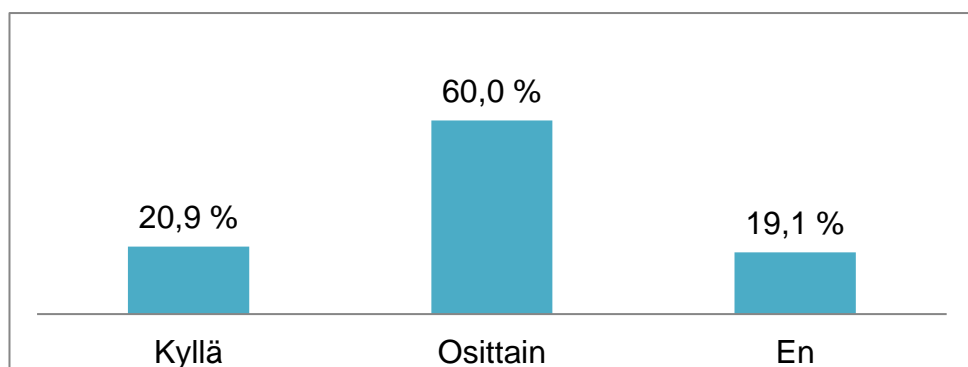
Excel- taulukkolaskentaohjelman avulla luotiin havainnollistavia kuvioita. Menetelmien valinta pohjautui tutkimuksen tarkoituksiin ja tutkimuskysymyksiin. Määrällisessä tutkimuksessa keskeiset käsitteet olivat havaintoyksikkö, arvo ja muuttuja. Analyysimenetelmää valittaessa tuli ottaa huomioon tutkimuksessa käytettävät mitta-asteikot. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 100-101.)

## 6 TULOKSET

Opinnäytetyön tulokset tiivistettiin prosentteina kyselylomakkeen pohjaan liitteissä. Sosiaalisen median käyttöön liittyvään kyselyyn vastasi 111 Seinäjoen alueen 12-14-vuotiaasta. Kouluille lomakkeita annettiin 121 ja täten vastausprosentti oli 91,7% (n=111). Kyselylomakkeessa oli 21 kysymystä, joista 9 kysymyksessä oli mahdollisuus vastata avoimesti tai tarkentaa vastaustaan. Esitietokysymyksiä iästä ja sukupuolesta ei ollut, koska vain tämän ikäryhmän tiedoilla oli merkitys.

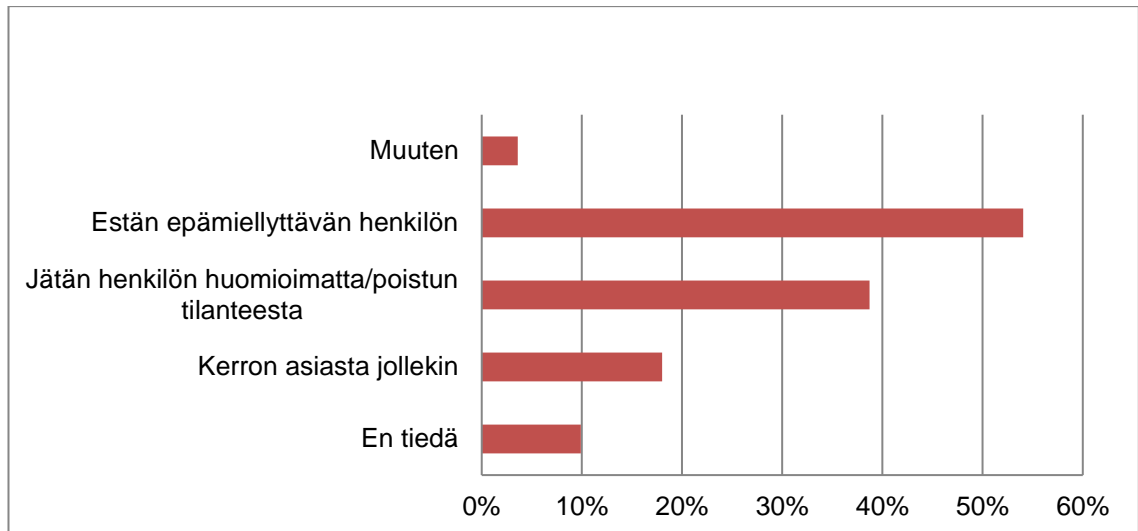
### 6.1 Murrosikäisen tietämys sosiaalisen median turvallisesta käytöstä

94,6% (n=105) kyselyyn vastanneista kertoi tietävänsä sosiaalisen median yleisimpiä ikärajoja ja 5,4% (n=6) vastanneista ei tiennyt ikärajoista. Kyselyyn vastanneista 60% (n=66) kertoi noudattavansa ikärajoja osittain. 20,9% (n=23) noudatti ikärajoja ja 19,1% (n=21) ei noudattanut niitä ollenkaan. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Ikärajojen noudattaminen.

Kyselyssä selvitettiin, miten murrosikäinen toimii sosiaalisessa mediassa törmätessään epämiellyttävään tilanteeseen tai henkilöön. 54,1% (n=60) vastanneista estäisi epämiellyttävän henkilön, ja 38,7% (n=43) jättäisi tilanteen/henkilön huomioimatta ja poistuisi tilanteesta. Kyselyyn vastanneista 18% (n=20) kertoisi asiasta jollekin, 9,9% (n=11) vastanneista ei tiennyt kuinka toimia, ja 3,6% (n=4) kertoi toimintatavakseen jonkin muun keinon. Näitä keinoja olivat henkilön ilmiantaminen ja vanhemmilta avun pyytäminen. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Toimintatavat törmätessä epämiellyttävään tilanteeseen tai henkilöön.

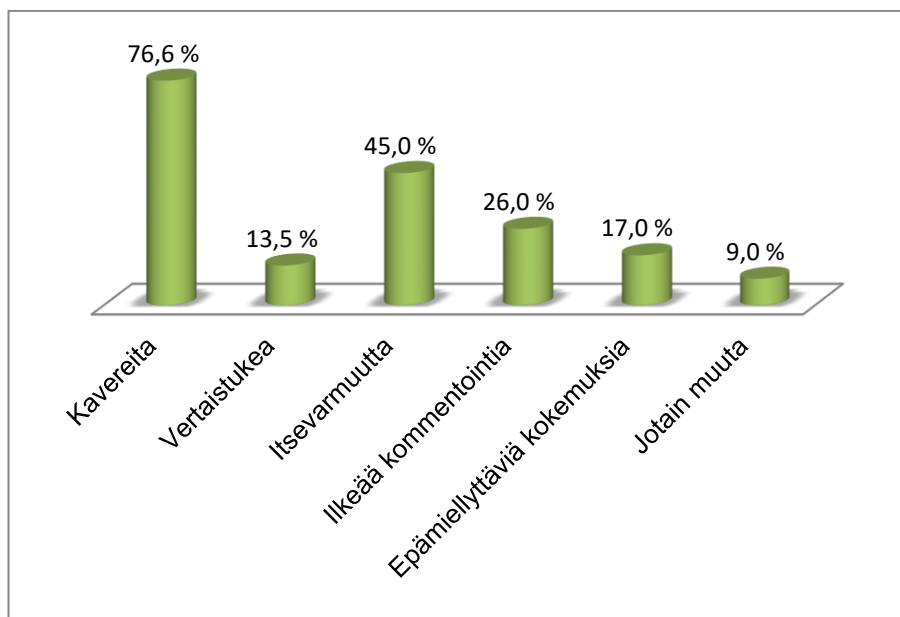
76,6% (n=84) vastanneista ei ollut kokenut kiusaamista sosiaalisessa mediassa. 23,4% (n=26) kertoi joutuneensa kiusatuksi sosiaalisessa mediassa. Kiusaaminen oli ollut haukkumista, pahan puhumista, ikävien viestin lähettelyä, huijaamista, kuvien laitonta jakamista sekä esiintymistä toisena henkilönä ilman lupaa. Kiusatuista 65,4% (n=17) oli kertonut asiasta jollekin ja 34,6% (n=9) ei ollut kertonut kiusaamisesta kenellekään. Asiasta oli 50% (n=13) kertonut vanhemmilleen, 23,2% (n=6) kavereilleen, 11,5% (n=3) sisaruksilleen, 11,5% (n=3) jollekin muulle, kuten opettajalle ja 3,8% (n=1) oli kertonut terveydenhoitajalle.

91,7% (n=99) vastanneista ei ole kiusannut sosiaalisessa mediassa, kun taas 8,3% (n=9) vastanneista oli kiusannut. Kyselyyn vastanneista murrosikäisistä, jotka olivat kiusanneet 33,4% (n=3) oli esiintynyt sosiaalisessa mediassa pelkällä etunimellään, 22,2% (n=2) koko nimellään, 22,2% (n=2) nimimerkillä sekä 22,2% (n=2) nimettömänä.

## 6.2 Murrosikäisen sosiaalisen median käyttö

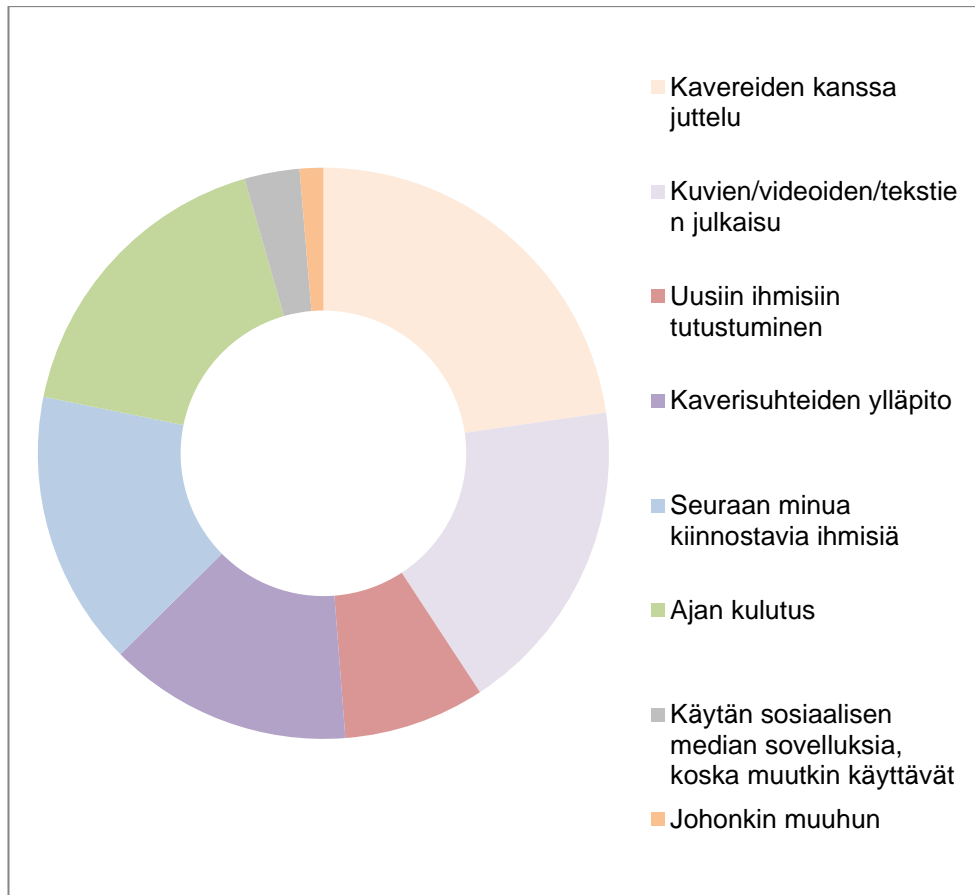
Kyselyyn vastanneista 99,1% (n=110) kertoi käyttävänsä sosiaalisen median sovelluksia. 0,9% (n=1) ei käyttänyt sosiaalisen median sovelluksia. Kyselyssä selvitettiin, mitä murrosikäiset ovat saaneet sosiaalisen median kautta.

Monivalintaiseen kysymykseen vastasi 76,6% (n=85), että he ovat saaneet kavereita. 45% (n=50) vastanneista kokee saaneensa itsevarmuutta sosiaalisen median kautta ja 13,5% (n=15) oli saanut vertaistukea. Ilkeää kommentointia oli saanut 26% (n=29) ja epämiellyttäviä kokemuksia 17% (n=19). 9% (n=10) vastasi saaneensa sosiaalisesta mediasta jotain muuta. Näitä olivat hauskat kokemukset, ajanviete sekä rohkeus ilmaista itseään. Osa koki oppineensa uusia asioita, saaneensa tietoa ja vastauksia kysymyksiin sekä muutama vastasi, että ei ole saanut mitään sosiaalisen median kautta. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Sosiaalisen median kautta saatua.

Tutkittavista 91,9% (n=102) käytti sosiaalisen median sovelluksia kaverien kanssa jutteluun ja 55,9% (n=62) piti yllä kaverisuhteita sen välityksellä. Kuvien, videoiden tai tekstien julkaisuun käytti 73% (n=81). 70,3% (n=78) käytti sovelluksia ajan kuluttamiseen. 63,1% (n=70) seurasi sosiaalisessa mediassa heitä kiinnostavia henkilöitä ja 32,4% (n=36) vastanneista tutustui sosiaalisen median kautta uusiin ihmisiin. 12,6% (n=14) vastanneista kertoi käyttävänsä sosiaalisen median sovelluksia, koska muutkin käyttävät. 5,4% (n=6) kertoi käyttävänsä sosiaalista mediaa johonkin muuhun tarkoitukseen. Näitä olivat viihde, videot ja hauskanpito. Tarkoituksena oli myös pysyä mukana muiden puheissa. Tutkimuksessa oli mukana henkilö, joka kertoi, että ei käytä sosiaalista mediaa mihinkään. (Kuvio 4.)



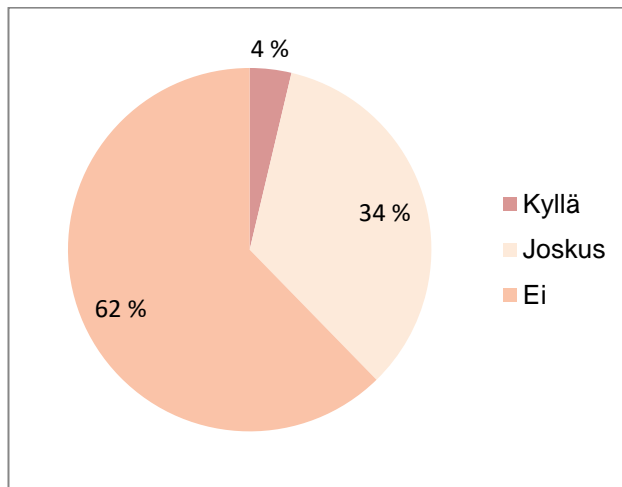
Kuvio 4. Sosiaalisen median sovellusten käyttötarkoitukset.

Kyselyssä tutkittiin, montako tuntia päivittäin murrosikäinen viettää sosiaalisen median parissa. Kysymykseen vastattiin avoimesti eli ei ollut valmiita vastausvaihtoehtoja. Vastauksista erottui selkeästi 4 ryhmää sekä 0,9% (n=1) vastasi, että ei käytä sosiaalista mediaa ollenkaan. Vastanneista 36% (n=40) vietti yli 2 tuntia, mutta alle 4 tuntia päivässä sosiaalisen median parissa. 26,1% (n=29) kertoi käyttävänsä sosiaalista mediaa alle 2 tuntia tai 2 tuntia päivässä. Yli 4 tuntia sosiaalisessa mediassa vietti 23,4% (n=26) vastanneista. 13,5% (n=15) ei osannut vastata kysymykseen.

### 6.3 Murrosikäisen odotukset terveydenhoitajan antamaan ohjaukseen sosiaalisen median turallisesta käytöstä

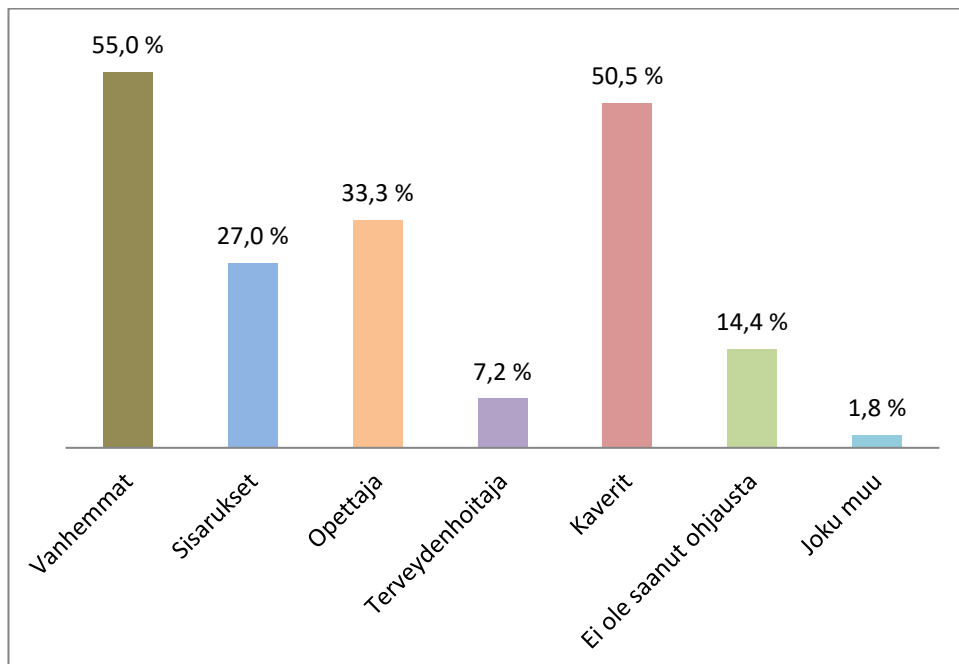
62,3% (n=67) vastanneista ei kokenut sosiaalisen median käyttöä muuta elämää häiritseväksi. 34% (n=37) vastanneista koki, että se häiritsee joskus. 3,7% (n=4)

kyselyyn vastanneista koki, että sosiaalisen median käyttö häiritsee muuta elämää, kuten kaverien kanssa ajanviettoa. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Sosiaalisen median käytön häiritsevyys murrosikäisen elämässä.

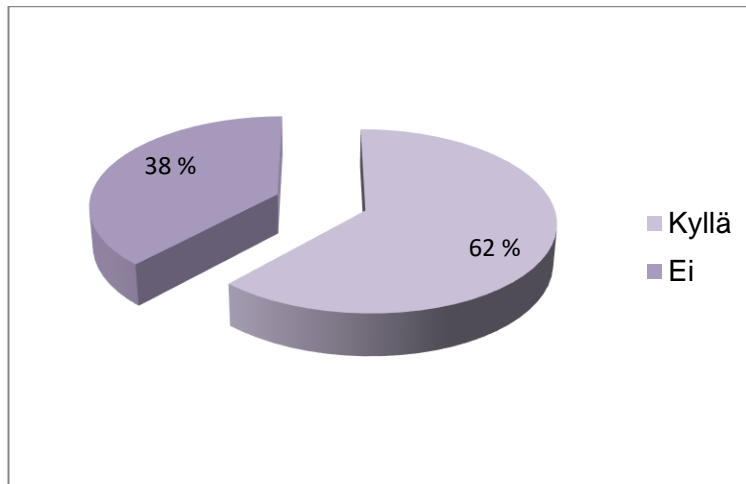
55% (n=61) murrosikäisistä on saanut ohjausta ja neuvoja sosiaalisen median käyttöön vanhemmiltaan, 50,5% (n=56) kavereiltaan, 33,3% (n=37) opettajilta, 27% (n=30) sisaruksiltaan, 7,2% (n=8) terveydenhoitajalta sekä 1,8% (n=2) oli saanut ohjausta joltain muulta, kuten internetistä ja videoiden välityksellä. 14,4% (n=16) vastanneista ei ollut saanut ohjausta keneltäkään. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Sosiaalisen median käytön ohjauksen antaja murrosikäiselle.



81,2% (n=86) kyselyyn vastanneista ei kokenut tarvitsevansa ohjausta sosiaalisen median käytössä. 18,8% (n=20) kyselyyn osallistuneista murrosikäisistä toivoisi saavansa ohjausta sosiaalisen median käyttöön liittyen. 61,8% (n=68) osallistuneista kokisi hyväksi jos heille pidettäisiin oppitunti sosiaalisen median turvallisesta käytöstä. 38,2% (n=42) ei koe oppituntia tarpeelliseksi. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Murrosikäisten mielipide oppitunnista liittyen sosiaalisen median käyttöön.

Kyselyssä mukana olleista 47,7% (n=53) oli sitä mieltä, että terveydenhoitajan olisi hyvä käydä terveystarkastuksen yhteydessä läpi sosiaalisen median käytön perusasioita, kuten ikärajoja ja käyttäytymistapoja. 52,3% (n=58) ei koe tätä kuitenkaan tarpeelliseksi. Syyksi tähän kerrottiin, että se on turha aihe, joka ei kiinnosta, perusasiat ovat jo hallussa, ei kuulu terveydenhoitajalle, asiasta tulisi keskustella vanhempien kanssa, ei jaksaa kuunnella, osaan käyttäytyä sosiaalisessa mediassa, aiheesta on puhuttu jo riittävästi, koulussa kielletään aina melkein kaikki sekä jos käyttää sosiaalista mediaa niin tulee itse ottaa selvää asioista.

55% (n=61) vastanneista oli sitä mieltä, että ei olisi hyvä jos vanhemmille kerrotaisiin terveystarkastuksen yhteydessä sosiaalisesta mediasta. 45% (n=50) vastanneista koki sen hyväksi, että vanhempien kanssa käytäisiin läpi sosiaalisen median käyttöä terveystarkastuksen yhteydessä. 80,9% (n=89) ei koe tarvetta lisämateriaalille, kuten lehtisille ja nettisivustovinkeille sosiaaliseen mediaan liittyen. 19,1% (n=21) ei pitäisi pahana lisämateriaalin saamista aiheesta.

92,8% (n=103) kyselyyn vastanneille ei ollut herännyt kysymyksiä sosiaalisen median käyttöön liittyen. 7,2% (n=8) vastanneista esitti lisäkysymyksiä, joita olivat miten käyttää sosiaalisen median sovelluksia, mitä hyötyä on sosiaalisesta mediasta, miksi ikärajoista ei huolehdita tarkasti sekä kysymyksiä, joita murrosikäinen ei muistanut kyselyn täyttö hetkellä.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Johtopäätökset

**Sosiaalinen media on keskeinen osa murrosikäisen elämää.** Tutkimuksemme mukaan sosiaalista mediaa käyttää 99,1% 12-14- vuotiaista murrosikäisistä. Härkösen & Wallinin (2009) tutkimuksen mukaan sosiaalinen media on hallitsevin median muoto kouluikäisten elämässä. Terveystarkastajatyöhön tämä vaikuttaa siten, että terveydenhoitajille tulee olla tietämystä sosiaalisesta mediasta, koska tämä on yksi keskeinen osa murrosikäisten elämää. Tämä tulee osata ottaa huomioon terveystarkastuksissa.

**Murrosikäiset tarvitsevat lisää ohjausta ruutuaikaan liittyen.** Tutkimuksemme osoitti, että suositeltu ruutuaika ylittyy noin 60% kyselyyn vastanneista. Suositeltu ruutuaika on kaksi tuntia päivässä Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän (2008) mukaan. Ihmisiä ei ole luotu ruutujen ääressä istumiseen ja kasvavat nuoret tarvitsevat liikuntaa. Monen tunnin ruutujen katselu on haitallista ja näistä haitoista terveydenhoitajien tulisi osata kertoa murrosikäisille ja kannustaa heitä liikkumaan.

**Sosiaalinen media edistää murrosikäisen sosiaalista elämää.** Tutkimuksessamme tuli esille, että yli 90% kertoi pitävänsä sosiaalisen median kautta yhteyttä kavereihin ja yli 75% oli saanut kavereita sosiaalisen median kautta. Murrosikäisille kaverit ja kaverisuhteet ovat tärkeitä, tämä tulee esille Weissenfelt & Huovisen (2015) tutkimuksessa. Sosiaalisessa mediassa on helppo pitää yhteyttä kavereihin asuivat he lähellä tai kaukana. Terveystarkastajien on hyvä tietää, mitä hyötyä sosiaalisesta mediasta on murrosikäisille, jotta he pystyvät kannustamaan murrosikäisiä sen turvalliseen käyttöön.

Tutkimuksessa selvisi, että 94,6% tiesi sosiaalisen median ikärajoista ja yli 80% noudatti ikärajoja vähintään osittain. Suurin osa vastanneista oli saanut ohjausta sosiaalisen median turvallisesta käytöstä. Yli 80% ei kokenut lisäohjausta tarpeelliseksi, mutta kuitenkin yli 60% kokisi hyväksi oppitunnin turvallisesta sosiaalisen median käytöstä. Suurin osa murrosikäisistä osaa käyttää sosiaalisen

median sovelluksia turvallisesti ja ovat saaneet sen käyttöön ohjausta eri tahoilta. Tämä helpottaa terveydenhoitajan työtä, koska hänen ei tarvitse opastaa jokaista sosiaalisen median käytössä. Kaikki eivät ole saaneet ohjausta ja siksi terveydenhoitajan olisi hyvä ottaa asia puheeksi terveystarkastuksen yhteydessä. Yli puolet vastanneista oli sitä mieltä, että olisi hyvä jos heille pidettäisiin oppitunti sosiaalisen median turvallisesta käytöstä. Tämän oppitunnin voisi toteuttaa joko terveydenhoitaja tai koulun opettajat itsenäisesti tai yhteistyössä terveydenhoitajan kanssa.

45% kyselyyn vastanneista oli saanut itsevarmuutta sosiaalisen median kautta sekä 70% käytti sitä pelkän ajan kuluttamiseen. Murrosikäiset käyttävät sosiaalista mediaa moneen eri tarkoitukseen ja sillä on hyviä sekä huonoja puolia. Nämä puolet tulee tiedostaa sekä murrosikäisen että terveydenhoitajan, jotta sosiaalista mediaa pystytään käyttämään turvallisesti ja terveydenhoitaja pystyy ohjaamaan sosiaalisen median turvallisessa käytössä.

Lähes neljäsosa vastanneista oli kokenut kiusaamista sosiaalisessa mediassa, mutta kuitenkin lähes 92% vastasi, ettei ole itse kiusannut sosiaalisessa mediassa. Terveydenhoitajien on hyvä tietää, että sosiaalisessa mediassa myös esiintyy kiusaamista, joka tulee huomata ja siihen tulee puuttua. Terveydenhoitajan tulee kertoa, että kiusaaminen on aina yhtä vakava asia, tapahtuipa se missä tahansa.

## **7.2 Eettisyys ja luotettavuus**

Opinnäytetyöhön liittyvää kyselylomaketta tehtäessä tuli varmistaa, että pyydetään asianmukainen suostumus tutkittavilta, ja että jokaisella on mahdollisuus lopettaa tutkimus missä vaiheessa tahansa. Tutkimuksessa oli tärkeää suojata tutkittavien henkilöllisyys ja turvata henkilön yksilöllisyys. Tutkimusasetelman ja kysymysten tuli olla asiallisia ja tutkimuskohdetta tutkivia. Tutkimus oli asianmukainen eikä sisältänyt vilppiä, kuten plagiointia. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 27-33.) Helsingin julistuksessa tuodaan esille edellä mainittuja tutkimuseettisiä periaatteita, jotka tulee ottaa huomioon tutkimusta tehtäessä (Maailman lääkäriliitto WMA 1964). Ilman vanhempien suostumusta voidaan toteuttaa tutkimus koulussa jos tutkimuksessa ei kysytä tutkittavien nimiä, osoitteita tai

henkilötunnuksia. Aihe ei saa olla arkaluontoinen ja tutkittavalla alaikäisellä tulee olla mahdollisuus itse päättää osallistuuko kyselyyn vai ei. (Kuula-Luumi 2014, 6, 9-10.) Koulujen rehtorit antoivat tutkimusluvan ja tutkittavien yksityisyys säilyi, koska tunnistetietoja ei kysytty. Kyselyyn sai vastata vapaaehtoisesti ja se luki kyselylomakkeen ylätekstissä.

Tutkimuksesta tehtiin luotettava tarkastelemalla validiteettia ja reliabiliteettia. Näiden kahden käsitteen kautta tarkasteltiin tutkimuksen eri kohtia, kuten onko tutkimuksessa mitattu, sitä mitä oli tarkoituskin mitata. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 152.) Tutkijan tuli toimia koko tutkimuksen ajan tarkasti ja kriittisesti. Virheet olivat mahdollisia teorian tietoja etsiessä, syötettäessä, käsiteltäessä ja tuloksia tulkittaessa. Tulosten tulkinnan taito oli hyvin tärkeä osa hyvää tutkimustyötä. (Heikkilä 2008, 30.) Tulokset tarkistimme yhdessä, jotta varmistuimme niiden luotettavuudesta.

Tutkimuksen validiteettiä tarkastelee, mittaako mittari sitä, mitä sen tulisi mitata. Tämä varmistettiin tutkimalla, että jokaisesta tutkimuskysymyksestä oli kysymys kyselyssä. Teorian tiedon hankkimisella oli tärkeä rooli mittarin validiteetin arvioinnissa, sen avulla voitiin varmistaa, että mittari oli toimiva, looginen, ymmärrettävä ja helposti käytettävissä. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 206-211.) Jokaisesta tutkimuskysymyksestä oli useampi kysymys kyselylomakkeessa, jonka avulla saatiin tietoa kysymykseen. Kyselylomakkeen kysymykset pohjautuivat teorian tietoon.

Reliabiliteetilla tarkastellaan, kuinka tarkasti mittari mittaa tutkittavaa aihetta. Mittarin reliabiliteettia voidaan kehittää eri toimenpitein. Mittarit oli testattava, luotava selkeät ohjeet sekä minimoida virhetekijöitä, kuten kiire, kysymysten paljous ja ymmärrettävyys. Tutkimustulosten yleistettävyys oli tärkeää tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Peruskysymyksenä tutkittiin, onko otos yleistettävä ja kuvaako se perusjoukkoa. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 206-211.) Kysely esitettiin ennen varsinaista tutkimusta. Kyselystä pyrimme tekemään mahdollisimman lyhyen ja selkeän, tutkimusryhmää ajatellen. Kyselyn tekemiseen varattiin aikaa riittävästi, ettei kenenkään tarvinnut kiirehtiä sen täyttämässä.

### 7.3 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksesta selvisi, että murrosikäiset viettävät sosiaalisessa mediassa runsaasti aikaa, eivätkä he koe sitä muuta elämää häiritseväksi. Tätä aihetta voisi tutkia enemmän, jotta saataisiin lisätietoa, jonka avulla voitaisiin oppia neuvomaan murrosikäisiä sosiaalisen median päivittäisistä käyttötunneista. Yleisesti ottaen tulisi tutkia enemmän aihetta sosiaalinen media ja nuoret, koska aiheesta on tällä hetkellä melko vähän tutkimustietoa. Hyvä tutkimusaihe voisi olla terveydenhoitajan ohjausmenetelmät sosiaalisen median käytöstä. Tästä voitaisiin tutkia erilaisia ohjausmetodeita sekä mitä erilaisia apuvälineitä voitaisiin käyttää ohjauksessa.

### 7.4 Opinnäytetyö prosessina

Opinnäytetyö toteutettiin parityönä. Olemme tehneet työtä pääasiassa yhdessä, joitain kohtia olemme tehneet erikseen. Parityöskentelyssä oli hyviä ja huonoja puolia. Hyviä puolia olivat kaksi eri näkemystä asioista ja työmäärän jakaminen. Huono puoli oli aikataulujen sovittaminen yhteen.

Opinnäytetyöprosessi oli haastava, mutta opettavainen kokemus. Aihe oli mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Meillä oli jo jonkin verran tietoa aiheesta ennen työn aloittamista ja aihe oli meille itselle tärkeä. Opinnäytetyön aikana tietomme aiheesta lisääntyi ja saimme uusia näkökulmia aiheeseen. Opinnäytetyön työelämäyhteys oli Seinäjoen ammattikorkeakoulun PK-Inno hanke. Hankkeen avulla pyritään kehittämään Seinäjoen ja sen lähialueen työelämää.

Haastavaa opinnäytetyön tekemisessä oli löytää tutkimustietoa aiheesta, sillä aihe on suhteellisen uusi. Toteutimme tutkimuksen kvantitatiivisesti eli määrällisesti. Keräsimme tietoa tutkimukseen kyselyn avulla. Otimme mukana kyselyyn kuusi koululuokkaa ja näiden luokkien kyselyyn mukaan saaminen oli haastavaa koulujen kiireiden vuoksi.

Tavoitteenamme oli selvittää murrosikäisten tietämystä sosiaalisen median turvallisesta käytöstä ja kyselyn avulla selvisi, että suurin osa murrosikäisistä osaa

käyttää sosiaalista mediaa turvallisesti. Tutkimuskysymyksiin saimme vastaukset kyselyn avulla. Opinnäytetyössämme on paljon hyödyllistä tietoa terveydenhoitajille aiheesta. Itse olemme oppineet lisää aiheesta ja tulemme hyödyntämään saamaamme tietoa tulevaisuudessa.

## LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Erätuuli, M., Leino, J. & Yli-Luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset analyyssimenetelmät ihmistieteissä. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Grönholm, P. 2014. Lapset osallisena mediassa. [Verkkojulkaisu]. Mediakasvatusseura ry. [Viitattu 22.2.2016]. Saatavana: [http://www.mediakasvatus.fi/files/lapset\\_osallisena\\_mediassa.pdf](http://www.mediakasvatus.fi/files/lapset_osallisena_mediassa.pdf)

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita Prima.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Heinonen, S. 2009. Sosiaalinen media, avauksia nettiyhteisöjen maailmaan ja vuorovaikutuksen uusiin muotoihin. [Verkkojulkaisu]. Tulevaisuuden tutkimuskeskus & Turun kauppakorkeakoulu. [Viitattu 9.9.2016]. Saatavana: [https://www.utu.fi/fi/yksikot/ffrc/julkaisut/e-tutu/Documents/eTutu\\_2009-1.pdf](https://www.utu.fi/fi/yksikot/ffrc/julkaisut/e-tutu/Documents/eTutu_2009-1.pdf)

Hiidenvesi, J. 2009. Nuoren tytön identiteetin kehittyminen: median avulla vai siitä huolimatta. [Verkkojulkaisu]. Tikkurila: Laurea ammattikorkeakoulu. [Viitattu 16.10.2015]. Saatavana : <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/7121/julia.pdf?sequence=1>

Härkönen, N. & Wallin, A. 2009. Internetin vaikutukset 12-16 –vuotiaiden terveyteen- hoitoon. [Verkkojulkaisu]. Turun ammattikorkeakoulu. [Viitattu 24.2.2016]. Saatavana: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5725/opnlopullinen4.12.09.pdf?sequence=1>

Järvinen, H. 2013. Murrosiän alku ja nuoren mielenterveys. [Verkkojulkaisu]. Psykologian pro gradu -tutkielma, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. [Viitattu 12.12.2016]. Saatavana: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84352/gradu06551.pdf?sequence=1>



Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2010. Tutkimus hoitotieteessä. WSOY Pro Oy.

Karjalainen, M & Kasurinen, H. 2006. Ohjauksen toimintakulttuurin muutos alueellisessa yhteistyössä. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. [Viitattu 23.8.2016]. Saatavana: [http://studyguidefinland.fi/download/30245\\_ohjauksen\\_toimintakulttuurin\\_muutos\\_alueellisessa\\_yhteistyossa.pdf](http://studyguidefinland.fi/download/30245_ohjauksen_toimintakulttuurin_muutos_alueellisessa_yhteistyossa.pdf)

Kinnunen, M & Rahomäki, E. 2009. Motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden kehittyminen yläkoulun aikana. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylän Yliopisto, liikuntatieteiden laitos. [Viitattu 16.9.2016]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37029/URN:NBN:fi:jyu-2011120111753.pdf?sequence=1>

Kinnunen, N. 2015. Itsearvioitu terveyden lukutaito 13 – 15 -vuotiailla. [Verkkojulkaisu]. Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 12.12.2016]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/46397/URN:NBN:fi:jyu-201506232418.pdf?sequence=1>

Kinnunen, S. Pajamäki-Alasara, T. & Tallgren, S. 2009. Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys -vanhempi nuoren kasvun tukena. [Verkkojulkaisu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 15.9.2016]. Saatavana: <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/fb365201a2605233f51149a7794c9697/1474381756/application/pdf/11828253/MLL%20-%20Varhaisnuoruuden%20kasvu%20ja%20kehitys.pdf>

Klein, A. 2008. Guiding Young Children: 21 Strategies. [Verkkojulkaisu]. Earlychildhood News. [Viitattu 22.8.2016]. Saatavana: [http://www.earlychildhoodnews.com/earlychildhood/article\\_view.aspx?ArticleID=578](http://www.earlychildhoodnews.com/earlychildhood/article_view.aspx?ArticleID=578)

Kulmala, M. 2014. Some on osa nuoren elämää. [Verkkoartikkeli]. Kielipolku, puheen- ja kielenkehityksen erikoislehti 3/2014. Aivoliitto ry. [Viitattu 10.10.2016.] Saatavana: [https://issuu.com/strokery/docs/kielipolku\\_3-14\\_sivut/13?e=1486112/9224396](https://issuu.com/strokery/docs/kielipolku_3-14_sivut/13?e=1486112/9224396)

Kuula-Luumi, A. 2014. Aineistohallinta. [Verkkajulkaisu]. Tutkimuseettinen neuvottelukunta, Helsinki. [Viitattu 1.3.2016]. Saatavana: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/media/Kuula-Luumi.pdf>

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. [Verkkajulkaisu]. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. [Viitattu 12.10.2016]. Saatavana: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

Leppänen, R. 2005. Älä murjota murkkuikää! Kuudesluokkalaisten käsityksiä murrosiästä. [Verkkajulkaisu]. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma, Jyväskylän Yliopisto. [Viitattu 12.12.2016]. Saatavana: [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10182/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200521.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10182/URN_NBN_fi_jyu-200521.pdf?sequence=1)

Liang, B., Commins, M. & Duffy, N., 2010. Using Social Media to Engage Youth: Education, Social Justice, & Humanitarianism. [Verkkoartikkeli]. Prevention Researcher. [Viitattu 24.2.2016]. Vaatii käyttöoikeuden.

Maailman lääkäriliitto WMA. 1964. Maailman lääkäriliiton Helsingin julistus. [Verkkajulkaisu]. Lääkärilehti. [Viitattu 24.2.2016]. Saatavana: <https://www.laakariliitto.fi/liitto/etiikka/helsingin-julistus/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ajattelun ja moraalin kehitys. [Verkkosivu.] MLL. [Viitattu 12.12.2016]. Saatavana: [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/12\\_15-vuotias/ajattelun\\_ja\\_moraalin\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/ajattelun_ja_moraalin_kehitys/)

Manninen, M. 2016. Nuori ja sosiaalinen media. [Verkkajulkaisu]. Opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu. [Viitattu 12.12.2016]. Saatavana: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/112459/Manninen\\_Miika.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/112459/Manninen_Miika.pdf?sequence=1)

Merilampi, R-S. 2014. Mediakasvatuksen perusteet. Hansaprint Vantaa.

Mildebrath M. & Nässi, T. 2015. "Se tuntuu vieraalta ja eksoottiselta, että maailma vihdoinkin kuulisi mitä minulla on sanottavana." Mediaryhmä Helsingin Tyttöjen

Talolla. [Verkkajulkaisu]. Laurea-ammattikorkeakoulu, Tikkurila. [Viitattu 24.2.2016]. Saatavana:

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/98130/Mildebrath\\_Marleena\\_Naessi\\_Tiia.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/98130/Mildebrath_Marleena_Naessi_Tiia.pdf?sequence=1)

Mosier, W. 2009. Developmentally appropriate child guidance: Helping children gain self-control. [Verkkajulkaisu]. Texas Child Care. [Viitattu 22.8.2016].

Saatavana: [http://www.childcarequarterly.com/pdf/spring09\\_selfcontrol.pdf](http://www.childcarequarterly.com/pdf/spring09_selfcontrol.pdf)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2013. Hyvä medialukutaito, suuntaviivat 2013-2016. [Verkkajulkaisu]. Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 23.2.2016]. Saatavana:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2013/liitteet/OKM11.pdf?lang=fi>

Opetushallitus. 2014. Hyvän ohjauksen kriteerit. [Verkkajulkaisu]. Opetushallitus. [Viitattu 22.8.2016]. Saatavana:

[http://www.oph.fi/download/158918\\_hyvan\\_ohjauksen\\_kriteerit.pdf](http://www.oph.fi/download/158918_hyvan_ohjauksen_kriteerit.pdf)

Paunonen, M & Vehviläinen-Julkunen, K. 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Pesonen, P. 2013. Sosiaalisen median lait. Helsinki: Lakimiesliiton kustannus.

Pihko, H. 2016. Mediakasvatuksen ilmeneminen kunnallisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa. [Verkkajulkaisu]. Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto. [Viitattu 12.12.2016]. Saatavana:

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100264/GRADU-1481191904.pdf?sequence=1>

Poliisi. Nettipoliisi. [Verkkosivu]. Poliisi. [Viitattu 22.2.2016]. Saatavana: <https://www.poliisi.fi/nettipoliisi>

Rantala, L. & Sinko, P. 2009. Mediakasvatus kirjastossa. BTJ Helsinki

Rauna, R. 2013. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. [Verkkajulkaisu]. Mediakasvatusseura ry. [Viitattu 5.3.2016]. Saatavana:

[http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten\\_mediamaailma\\_pahkinankuoressa.pdf](http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa.pdf)

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutus lapsiin ja nuoriin. [Verkkojulkaisu]. Mediakasvatusseura ry. [Viitattu 23.2.2016]. Saatavana: <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>

Sanastokeskus TSK ry. 2010. Sosiaalisen median sanasto. [Verkkojulkaisu]. Sanastokeskus TSK ry, Helsinki. [Viitattu 24.2.2016]. Saatavana: [http://www.tsk.fi/tiedostot/pdf/Sosiaalisen\\_median\\_sanasto.pdf](http://www.tsk.fi/tiedostot/pdf/Sosiaalisen_median_sanasto.pdf)

Stakes & Sosiaali- ja terveysministeriö, 2002. Kouluterveydenhuolto, opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. [Verkkojulkaisu]. Helsinki. [Viitattu 18.9.2016] Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104361/Oppaita51\\_2002.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104361/Oppaita51_2002.pdf?sequence=1)

Sundström, L. 2012. Ala-asteikäisten lasten internetin käytön valvonta ja tietoturva. [Verkkojulkaisu]. Opinnäytetyö, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. [Viitattu 12.12.2016]. Saatavana: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41866/Sundstrom\\_Linda.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41866/Sundstrom_Linda.pdf?sequence=1)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Laaja terveystarkastus. Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon.

Terveidenhuoltolaki 30.12.2010/1326. Finlex. [Viitattu 3.3.2016]. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

THL. 2014. Terveidenhoitaja. [Verkkosivu]. THL Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2.3.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja>

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Kimmo Vehkalahti ja Oy Finn Lectura Ab.

Weissenfelt, J. & Huovinen, J. 2015. SoMe ja nuoret 2015. [Verkkojulkaisu]. ebrand Suomi Oy. [Viitattu 1.3.2016]. Saatavana: <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2015/>

Vesterinen, A-L. 2015. Lasten ja nuorten median käyttö turkulaisen neuvola- ja kouluterveydenhoitajien näkökulmasta. [Verkojulkaisu]. Opinnäytetyö. Turun Ammattikorkeakoulu, YAMK. [Viitattu 12.12.2016]. Saatavana: [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/102618/Vesterinen\\_Anna-Liisa.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/102618/Vesterinen_Anna-Liisa.pdf?sequence=1)

Vilkko-Riihelä, Anneli 1999. Psykye. Helsinki. Werner Söderström Oy

Yle. Päivitetty 8.5.2014. Vanhemmuus. [Verkkosivu]. Yle. [Viitattu 22.2.2016]. Saatavana : <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/09/05/sosiaalisen-median-palveluiden-ikarajat-mietityttavat>

## **LIITTEET**

Liite 1. Kyselylomake ja tilastolliset tulokset

## Liite 1. Kyselylomake ja tilastolliset tulokset

Teemme 12-14- vuotiaille kyselyn liittyen sosiaalisen median käyttöön. Kysely on vapaaehtoinen. Toivomme kaikkien vastaavan rehellisesti. Kyselyyn vastataan nimettömästi eikä ketään voi tunnistaa kyselyn perusteella.

1. Käytätkö sosiaalisen median sovelluksia, kuten Facebook, Youtube, Instagram ja Whatsapp?

☐ Kyllä 99,1% (n=110)

☐ En 0,9% (n=1)

2. Tiedätkö yleisimpien sosiaalisen median sovelluksien (Facebook, Youtube, Whatsapp, Instagram) ikärajoja?

☐ Kyllä 94,6% (n=105)

☐ En 5,4% (n=6)

3. Jos tiedät, niin noudatatko niitä?

☐ Kyllä 20,9% (n=23)

☐ Osittain 60,0% (n=66)

☐ En 19,1% (n=21)

4. Miten toimit jos törmäät sosiaalisessa mediassa epämiellyttävään tilanteeseen tai henkilöön?

☐ En tiedä 9,9% (n=11)

☐ Kerron asiasta jollekin 18,0% (n=20)

☐ Jätän henkilön huomioimatta / poistun tilanteesta 38,7% (n=43)

☐ Estän epämiellyttävän henkilön 54,1% (n=60)

☐ Muuten, miten? 3,6% (n=4) \_\_\_\_\_

5. Oletko saanut sosiaalisen median kautta (Voit valita useamman kohdan.)

- ☐ Kavereita 76,6% (n=85)
- ☐ Vertaistukea 13,5% (n=15)
- ☐ Itsevarmuutta 45,0% (n=50)
- ☐ Ilkeää kommentointia 26,0% (n=29)
- ☐ Epämiellyttäviä kokemuksia 17,0% (n=19)
- ☐ Jotain muuta? 9,0% (n=10) \_\_\_\_\_

6. Mihin käytät sosiaalisen median sovelluksia? (Voit valita useamman kohdan.)

- ☐ Kavereiden kanssa juttelu 91,9% (n=102)
- ☐ Kuvien / videoiden / tekstien julkaisu 73,0% (n=81)
- ☐ Uusiin ihmisiin tutustuminen 32,4% (n=36)
- ☐ Kaverisuhteiden ylläpito 55,9% (n=62)
- ☐ Seuraan minua kiinnostavia ihmisiä 63,1% (n=70)
- ☐ Ajan kuluttamiseen 70,3% (n=78)
- ☐ Käytän sosiaalisen median sovelluksia, koska muutkin käyttävät 12,6% (n=14)
- ☐ Johonkin muuhun? 5,4% (n=6) \_\_\_\_\_

7. Onko sinua kiusattu sosiaalisessa mediassa?

- ☐ Kyllä, miten? 23,4% (n=26) \_\_\_\_\_
- ☐ Ei 76,6% (n=84) (Jos vastasit Ei, siirry kysymykseen 10)

8. Oletko kertonut jollekin kiusaamisesta sosiaalisessa mediassa?

- ☐ Kyllä 65,4% (n=17)
- ☐ En 34,6% (n=9)



## 9. Kenelle?

- ☐ Vanhemmille 50,0% (n=13)
- ☐ Sisaruksille 11,5% (n=3)
- ☐ Kavereille 23,2% (n=6)
- ☐ Terveystenhoitajalle 3,8% (n=1)
- ☐ Jollekin muulle, kenelle? 11,5% (n=3) \_\_\_\_\_

## 10. Oletko itse kiusannut sosiaalisessa mediassa?

- ☐ Kyllä 8,3% (n=9)
- ☐ En 91,7% (n=99) (Jos vastasit En, siirry kysymykseen 12)

## 11. Jos olet, niin oletko esiintynyt silloin

- ☐ Omalla nimellä (etunimi + sukunimi) 22,2% (n=2)
- ☐ Omalla nimellä (etunimi) 33,4% (n=3)
- ☐ Nimimerkillä 22,2% (n=2)
- ☐ Nimettömänä 22,2% (n=2)

## 12. Kuinka monta tuntia päivässä vietät sosiaalisen median parissa?

Ei ollenkaan 0,9% (n=1), Ei osannut vastata 13,5% (n=15), alle 2h/2h 26,1% (n=29), yli 2h/alle 4h 36,0% (n=40), yli 4h 23,4% (n=26)

## 13. Koetko, että sosiaalisen median käyttö häiritsee muuta elämääsi, kuten kaverien kanssa ajanviettoa?

- ☐ Kyllä 3,7% (n=4)
- ☐ Joskus 34,0% (n=37)
- ☐ En 62,3% (n=67)

14. Oletko saanut ohjausta/neuvoja sosiaalisen median käyttöön liittyen?  
(Voit valita useammankin vaihtoehdon.)

- ☐ Vanhemmilta 55,0% (n=61)
- ☐ Sisaruksilta 27,0% (n=30)
- ☐ Opettajalta 33,3% (n=37)
- ☐ Terveydenhoitajalta 7,2% (n=8)
- ☐ Kavereilta 50,5% (n=56)
- ☐ En ole saanut ohjausta 14,4% (n=16)
- ☐ Joltain muulta, keneltä? 1,8% (n=2)\_\_\_\_\_

15. Toivoisitko saavasi ohjausta sosiaalisen median käyttöön liittyen?

- ☐ Kyllä 18,8% (n=20)
- ☐ En 81,2% (n=86)

16. Olisiko sinun mielestä hyvä, jos teille pidettäisiin oppitunti sosiaalisen median turvallisesta käytöstä?

- ☐ Kyllä 61,8% (n=68)
- ☐ Ei 38,2% (n=42)

17. Olisiko sinun mielestä hyvä, jos terveydenhoitaja terveystarkastuksen yhteydessä kävisi kanssasi läpi joitain sosiaalisen median käytön perusasioita kuten ikärajoja ja käyttäytymistapoja?

- ☐ Kyllä 47,7% (n=53)
- ☐ Ei, miksei? 52,3% (n=58)\_\_\_\_\_

18. Olisiko mielestäsi hyvä, jos myös vanhemillesi kerrotaisiin sosiaalisen median sisällöstä ja turvallisesta käytöstä terveystarkastuksen yhteydessä?

- ☐ Kyllä 45,0% (n=50)
- ☐ Ei 55,0% (n=61)

19. Toivoisitko saavasi sosiaalisen median käytön ohjauksen lisäksi itsellesi materiaalia sosiaalisen median turvallisesta käytöstä? (Lehtisiä, nettisivustovinkkejä.)

☐ Kyllä 19,1% (n=21)

☐ En 80,9% (n=89)

20. Onko sinulla herännyt kysymyksiä sosiaalisesta mediasta, joihin kaipaisit vastauksia?

☐ Kyllä 7,2% (n=8)

☐ Ei 92,8% (n=103)

21. Jos on, niin millaisia?

---

Kiitos vastauksista! 😊